

# 東区役所 元気じゃけん食堂 元気じゃけん定食のレシピ(2人分)

| 献立名        | 材料名        | 分量(2人分)  |        | 作り方                                                                                                                 |
|------------|------------|----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |            | 目安量      | 重量     |                                                                                                                     |
| ごはん        | 精白米        | 1カップ     | 160 g  | ①ごはんを炊く。                                                                                                            |
|            |            |          |        |                                                                                                                     |
|            |            |          |        |                                                                                                                     |
| 鶏肉と根菜のトマト煮 | 鶏むね        | 160g     | 160 g  | ①食材を食べやすい大きさに切る。<br>②鍋に油をひき、鶏肉を炒め、ピーマン以外の野菜を煮えにくい順番に炒め、Aを入れて煮る。<br>③②が煮えたら、ピーマンを入れさっと煮る。<br>④お皿にサニーレタスを敷き、④を盛り付ける。  |
|            | たまねぎ       | 小1/2個    | 60 g   |                                                                                                                     |
|            | しめじ        | 小1/5パック  | 16 g   |                                                                                                                     |
|            | れんこん       | 1/4節     | 60 g   |                                                                                                                     |
|            | ごぼう        | 40g      | 40 g   |                                                                                                                     |
|            | ピーマン       | 小1個      | 10 g   |                                                                                                                     |
|            | 塩          | 小さじ1/5   | 1.2 g  |                                                                                                                     |
|            | こしょう       | 適宜       | 0.05 g |                                                                                                                     |
|            | コンソメ       | 1/2個     | 2 g    |                                                                                                                     |
|            | 水          | 1/2カップ   | 100 g  |                                                                                                                     |
|            | 赤ワイン       | 小さじ2     | 10 g   |                                                                                                                     |
|            | ケチャップ      | 大さじ2弱    | 26 g   |                                                                                                                     |
|            | ホールトマト     | 40g      | 40 g   |                                                                                                                     |
|            | 砂糖         | 小さじ1     | 3 g    |                                                                                                                     |
|            | 油          | 小さじ1/2   | 2 g    |                                                                                                                     |
|            | サニーレタス     | 小1枚      | 10 g   |                                                                                                                     |
| ポテトサラダ     | じゃがいも      | 小1個      | 70 g   | ①じゃがいもは一口大に切り、たまねぎは薄切りにする。<br>②じゃがいもとミックスベジタブルはゆでて、いもは粉ふきにして冷ます。<br>③たまねぎは塩もみをして、水気をきる。<br>④②、③、調味料を混ぜ合わせ、お皿に盛り付ける。 |
|            | ミックスベジタブル  | 小さじ1     | 6 g    |                                                                                                                     |
|            | たまねぎ       | 小1/6個    | 20 g   |                                                                                                                     |
|            | 塩          | 軽く一つまみ   | 0.6 g  |                                                                                                                     |
|            | こしょう       | 適宜       | 0.02 g |                                                                                                                     |
|            | フレンチドレッシング | 小さじ1と1/2 | 8 g    |                                                                                                                     |
|            | マヨネーズ      | 小さじ1     | 4 g    |                                                                                                                     |
|            | からし        | 小さじ1/6   | 1 g    |                                                                                                                     |
|            |            |          |        |                                                                                                                     |
|            |            |          |        |                                                                                                                     |
| コンソメスープ    | キャベツ       | 中1枚      | 40 g   | ①キャベツは小さ目の角切り、にんじんはいちょう切りにする。<br>②鍋に水を入れ 沸いたら 調味料を加える。<br>③②に①を入れ 火が通ったら 器に盛る。                                      |
|            | にんじん       | 1cm厚さ    | 10 g   |                                                                                                                     |
|            | コンソメ       | 1/2個     | 2 g    |                                                                                                                     |
|            | 塩          | 軽く一つまみ   | 0.6 g  |                                                                                                                     |
|            | こしょう       | 適宜       | 0.01 g |                                                                                                                     |
|            | 水          | 1カップ     | 200 g  |                                                                                                                     |
|            |            |          |        |                                                                                                                     |
|            |            |          |        |                                                                                                                     |

| 一人当たり栄養成分 |      |      |
|-----------|------|------|
| 野菜使用量     | 128  | g    |
| エネルギー     | 593  | kcal |
| たんぱく質     | 23.8 | g    |
| 脂質        | 13.9 | g    |
| 炭水化物      | 89.3 | g    |
| 食塩相当量     | 2.9  | g    |



献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)