

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。
さばみそ煮	さば片身	1枚	120 g	①さばは片身を半分に切る。
	みそ	小さじ2	12 g	
	砂糖	大さじ1強	10 g	
	こいくちしょうゆ	小さじ1	6 g	②鍋に調味料をすべて入れて煮たて、さばを皮目を上にして入れて落としふたをして弱火で10分ほど煮る。
	酒	小さじ1弱	4 g	
	おろし生姜	適宜	1 g	
	和風だしの素	小さじ1/3	1 g	③キャベツは一口大に切ってゆでて水けを切る。
	水	80ml	80 g	
	しょうが	10g	10 g	④キャベツの上にさばをのせて、千切りにしたしょうがをのせる。
	キャベツ	1枚半	80 g	
ごぼう中華サラダ	ごぼう	1/3本	70 g	①ごぼうと赤ピーマンは千切り、かいわれだいこんは根を切り落として2~3cm長さに切る。
	赤ピーマン	1/3個	6 g	
	コーン缶	小さじ1	6 g	
	酢	大さじ1弱	12 g	②ごぼうと赤ピーマンはゆでて冷まし、コーン缶とともに調味料であえる。
	うすくちしょうゆ	小さじ1	6 g	
	みりん	小さじ1と1/3	8 g	
	ごま油	10滴	0.4 g	③③を盛り付け、上から白ごまをふりかけ、かいわれだいこんをのせる。
	白ごま	小さじ2/3	2 g	
	かいわれだいこん	1/10パック	4 g	
すまし汁	にんじん	10g	10 g	①にんじんとはくさいは短冊切りにする。
	はくさい	1枚	50 g	
	わかめ(乾燥)	小さじ1	0.6 g	
	青ねぎ	2本	6 g	②鍋にだし汁を入れて沸かし、①を加えて煮る。
	だし汁	1カップ	200 g	
	うすくちしょうゆ	小さじ1	6 g	
				③②が煮えたら、しょうゆとわかめを加えて火を止め、器に盛り付けて小口切りにしたねぎを入れる。

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	119	g
エネルギー	591	kcal
たんぱく質	19.1	g
脂質	18.8	g
炭水化物	82.1	g
食塩相当量	2.8	g



献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)