

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。
鶏肉のピカタ	鶏むね肉	160g	160 g	①鶏肉は一口大の削ぎ切りにする。
	酒	大さじ1と1/3	20 g	
	塩	軽く一つまみ	0.6 g	
	こしょう	適宜	0.02 g	②①に酒と塩とこしょうを 揉み込み、下味をつける。
	小麦粉	小さじ2	6 g	
	卵	1個	50 g	③卵液を よく混ぜ合せておく。
	カレー粉	小さじ1/2	1 g	
	粉チーズ	小さじ1	2 g	
	油	小さじ1弱	3 g	④②に小麦粉をまぶし ③をくぐる。フライパンを熱して油を敷き、鶏肉を焼く。
	ケチャップ	大さじ1強	16 g	
	キャベツ	1枚半	80 g	⑤キャベツとにんじんを千切りにして水にさらし、ザルにあげ水分をきっておく。
	にんじん	適宜	6 g	
豆苗ともやしのナムル	豆苗	1/6袋	20 g	①豆苗は根を切り落とし、食べやすい長さに切り、にんじんは千切りにする。
	もやし	1/3袋	80 g	
	わかめ(乾燥)	小さじ1弱	0.6 g	
	にんじん	適宜	6 g	②豆苗、にんじん、もやし、わかめをゆで、水気をしっかり切る。
	砂糖	小さじ2	6 g	
	酢	大さじ1弱	12 g	
	うすくちしょうゆ	小さじ1/6	1 g	③調味料を合わせて、②と和える。
	中華だしの素	小さじ1/3	1 g	
	ゴマ油	小さじ1/4	1 g	
	唐辛子	適宜	1 g	
コンソメスープ	こまつな	1/4束	50 g	①こまつなは2～3cm長さに切り、かまぼこは短冊切りにする。
	かまぼこ	10g	10 g	
	コンソメ	小さじ1	3 g	
	塩	軽く一つまみ	0.6 g	②鍋に水を入れ 沸いたら 調味料を加える。
	こしょう	適宜	0.05 g	
	水	1カップ	200 g	
				③②に①を入れ 火が通ったら 器に盛る。

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	121	g
エネルギー	598	kcal
たんぱく質	28.3	g
脂質	16.8	g
炭水化物	78.1	g
食塩相当量	2.3	g



献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)