

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。
鶏とじゃがいものクリーム煮	鶏もも	120g	120 g	①鶏は一口大に切り下味をつけ、じゃがいも・たまねぎ・にんじんは一口大に切る。 ②鍋に油を入れ、鶏の表面をきつね色になる程度に焼く。 ③②に野菜を入れ、軽く炒めて、調味料を入れて煮る。 ④皿に盛り付け、最後にパセリをふる。
	塩	軽く一つまみ	0.2 g	
	こしょう	適宜	0.02 g	
	油	小さじ1	4 g	
	じゃがいも	中1個	120 g	
	たまねぎ	小1/2個	60 g	
	にんじん	20g	20 g	
	水	1/2カップ	100 g	
	牛乳	大さじ2	30 g	
	シチューの素	20g	20 g	
	コンソメ	小さじ1/2	1.6 g	
	塩	軽く一つまみ	0.4 g	
	こしょう	適宜	0.02	
	パセリ	小さじ1	1 g	
だいこんの酢の物	だいこん	80g	80 g	①だいこんは短冊切り、赤パプリカは太目の千切りにする。 ②①をさっとゆでて、冷ます。 ③②と調味料を合わせ、盛り付ける。
	赤パプリカ	1/3個	10 g	
	みりん	小さじ2/3	4 g	
	こいくちしょうゆ	小さじ2/3	4 g	
	酢	小さじ1	6 g	
	白ごま(いり)	小さじ2/3	2 g	
コンソメスープ	たまねぎ	小1/3個	40 g	①たまねぎは2～3cm角、にんじんはいちょう切り、いんげんは斜め薄切りにする。 ②鍋に水を入れ沸騰したら調味料を入れる。 ③②に、①を入れ火が通ったら、お椀に盛付ける。
	にんじん	20g	20 g	
	いんげん	1～2本	10 g	
	コンソメ	小さじ1	3 g	
	こしょう	適宜	0.04 g	
	水	1カップ	200 g	

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	120	g
エネルギー	598	kcal
たんぱく質	18.7	g
脂質	17.5	g
炭水化物	87.8	g
食塩相当量	2.7	g



献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)