

# 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。                                                                                                                                                                       |
|              |          |         |       |                                                                                                                                                                                |
|              |          |         |       |                                                                                                                                                                                |
| あじフライのおろしポン酢 | あじフィレ    | 4枚      | 4 枚   | ①あじに塩・こしょう・おろししょうがを擦り込み、少し置く。<br>②だいこんおろしに、ポン酢と小口切りにしたねぎを混ぜておく。<br>③下味をしたあじに、小麦粉・卵・パン粉を付けて油で揚げる。<br>④キャベツは千切りにして水にさらし、ザルにあげ水分をきっておく。<br>⑤キャベツ、かいわれだいこん、ミニトマトを器に付け合わせ、あじフライを盛る。 |
|              | 塩        | 軽く一つまみ  | 0.8 g |                                                                                                                                                                                |
|              | こしょう     | 少々      | 0.2 g |                                                                                                                                                                                |
|              | おろししょうが  | 小さじ1    | 6 g   |                                                                                                                                                                                |
|              |          |         |       |                                                                                                                                                                                |
|              | 小麦粉      | 大さじ1強   | 10 g  |                                                                                                                                                                                |
|              | 卵        | 1/4個    | 12 g  |                                                                                                                                                                                |
|              | パン粉      | カップ1    | 40 g  |                                                                                                                                                                                |
|              | 揚げ油      | 適宜      |       |                                                                                                                                                                                |
|              |          |         |       |                                                                                                                                                                                |
|              | だいこんおろし  | 3/4カップ  | 120 g |                                                                                                                                                                                |
|              | ねぎ       | 2〜3本    | 6 g   |                                                                                                                                                                                |
|              | ポン酢      | 小さじ2    | 12 g  |                                                                                                                                                                                |
|              |          |         |       |                                                                                                                                                                                |
|              | キャベツ     | 1枚半     | 80 g  |                                                                                                                                                                                |
|              | かいわれだいこん |         | 4 g   |                                                                                                                                                                                |
|              | ミニトマト    |         | 30 g  |                                                                                                                                                                                |
|              |          |         |       |                                                                                                                                                                                |
| こまつなのからし和え   | こまつな     | 1/3束    | 80 g  | ①こまつなは2〜3cm長さに切り、ピーマンは千切りにしてゆでて冷ます。<br>②①を調味料で和え、器に盛る。                                                                                                                         |
|              | 赤ピーマン    | 1/3個    | 10 g  |                                                                                                                                                                                |
|              | こいくちしょうゆ | 小さじ2/3  | 4 g   |                                                                                                                                                                                |
|              | みりん      | 小さじ2/3  | 4 g   |                                                                                                                                                                                |
|              | からし      | 小さじ1/2  | 3 g   |                                                                                                                                                                                |
|              | 和風だしの素   | 軽く一つまみ  | 0.4 g |                                                                                                                                                                                |
|              |          |         |       |                                                                                                                                                                                |
|              |          |         |       |                                                                                                                                                                                |
| みそ汁          | たまねぎ     | 1/3個    | 40 g  | ①たまねぎは薄目のくし型に切り、にんじんは短冊切り、さやいんげんは千切りにする。<br>②出し汁にたまねぎとにんじんを入れて火にかけ、火が通ったらさやいんげんを加え、みそを溶き火を止める。                                                                                 |
|              | にんじん     | 10g     | 10 g  |                                                                                                                                                                                |
|              | さやいんげん   | 1枚      | 6 g   |                                                                                                                                                                                |
|              | みそ       | 大さじ1弱   | 16 g  |                                                                                                                                                                                |
|              | だし汁      | 1カップ    | 200 g |                                                                                                                                                                                |
|              |          |         | g     |                                                                                                                                                                                |

| 一人当たり栄養成分 |      |      |
|-----------|------|------|
| 野菜使用量     | 193  | g    |
| エネルギー     | 597  | kcal |
| たんぱく質     | 25.3 | g    |
| 脂質        | 14.1 | g    |
| 炭水化物      | 88.9 | 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)