

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。
チキン グリル レモン 風味	鶏もも肉皮付き	200g	200 g	①鶏もも肉は、下味が入りやすいようにフォークで皮面の方をさして、一口大に切る。
	塩	小さじ1/2	3 g	
	こしょう	適宜	0.1 g	
	レモン果汁	調 小さじ1	6 g	②ビニール袋等に調味料をあわせて入れ、1～2時間程度肉を漬け込む。
	おろしにんにく	味 小さじ1と1/2	10 g	
	料理酒	料 小さじ2	10 g	
	ハーブ (バジル・ローズマリー等)	適宜	0.4 g	③キャベツは千切りにして、水にさらし、ザルにあげておく。
	ドライパセリ	適宜	0.4 g	
	レモン	1/5個	20 g	④にんじんは0.5センチくらいの輪切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
	キャベツ	1枚半	80 g	
和風 サラダ	にんじん	30g	30 g	⑤②の漬けておいた肉を180℃に熱したオーブンで15分程度焼く。途中、火加減に気を付けながら焼きすぎに気をつける。(フライパンで焼いてもよい)
	ブロッコリー	2～3房	40 g	
	だいこん	70g	70 g	⑥皿に野菜の付け合せをのせ、鶏肉を盛り付け、飾りに薄切りしたレモンをのせる。
	塩	軽く一つまみ	0.2 g	
	芽ひじき	小さじ1	1 g	
	貝割れだいこん	1/8パック	6 g	①だいこんは短冊切りにし、塩をしてしんなりさせ水洗いしてしぼる。芽ひじきは水でもどしてゆでて、水分をきっておく。貝割れだいこんは2～3センチ長さに切り、カニ風味かまぼこは細くさいておく。
	カニ風味かまぼこ	1/2本	6 g	
	マヨネーズ	大さじ1	12 g	
コン ソメ スー プ	わさび	適宜	0.6 g	②調味料をあわせ、①の具材をあえる。
	砂糖	小さじ1強	4 g	
	こいくちしょうゆ	1～2滴	0.4 g	
	もやし	20g	20 g	③小鉢に盛り付ける。
	しめじ	小1/4パック	20 g	
	チンゲン菜	1/4株	20 g	
	コンソメ(顆粒)	小さじ1	3 g	①チンゲン菜はざく切り、しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
	水	1カップ	200 g	
	塩	軽く一つまみ	0.6 g	
	こしょう	適宜	0.2 g	②鍋に水とコンソメを入れて煮たて、しめじ、チンゲン菜、もやしを入れて少し炊く。
				③塩、こしょうで味を調える。

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	133	g
エネルギー	600	kcal
たんぱく質	24.9	g
脂質	19.8	g
炭水化物	77.0	g
食塩相当量	3	g



献立作成：東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)