

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。
さばの柚子香り焼き	さば	1枚	120 g	①さばは片身を半分に切り、調味液に漬ける。
	柚子(果汁)	小さじ2	10 g	
	うすくちしょうゆ	小さじ2	12 g	
	みりん	大さじ1/2	8 g	②キャベツは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれゆでる。
	油	小さじ1	4 g	
	柚子(皮)	適宜	6 g	
				③フライパンに油を熱し、①を焼く。
	キャベツ	1枚半	80 g	
	ブロッコリー	3～4房	50 g	
				④皿に②、③を盛り、最後に柚子の皮のせん切りを飾る。
春菊の和え物	しゅんぎく	1袋	80 g	①しゅんぎくは2～3cm長さ、にんじんはせん切りにしてそれぞれゆで、冷まして水けを切る。
	にんじん	1センチ	10 g	
	うすくちしょうゆ	小さじ1	4 g	
	みりん	小さじ1	4 g	
				②調味料と①を混ぜ合わせ、小鉢に盛る。
みそ汁	だいこん	3センチ	60 g	①だいこんは薄いちょう切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
	しめじ	1/6袋	10 g	
	青ねぎ	2本	4 g	
	みそ	大さじ1弱	16 g	②だし汁に①を入れ火が通ったら、みそを溶き火を止める。
	だし汁	1カップ	200 g	
				③椀に注ぎ、小口切りのねぎを散らす。

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	140	g
エネルギー	580	kcal
たんぱく質	20.1	g
脂質	20.4	g
炭水化物	75.7	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)