

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。
豆腐ステーキおろしソース	木綿豆腐	1/2丁	175 g	①豆腐は4等分して水けを切っておく。
	片栗粉	大さじ2	12 g	
	れんこん	3センチ	30 g	
	なす	小1本	40 g	②れんこんは5mmの輪切り、なすは乱切りにして水にさらし、水けを切る。
	油	大さじ2	24 g	
	だいこん	4センチ	80 g	③豆腐に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンできつね色に焼く。②の野菜はフライパンの端で豆腐と一緒に焼く。(油で揚げてもよい)
	めんつゆ(濃縮)	大さじ1/2	8 g	
	片栗粉	小さじ1	4 g	
	水	小さじ2	8 g	④鍋にだいこんおろし、めんつゆを入れ、火にかける。沸騰したら火を止めて水溶き片栗粉を入れ、再び沸騰させてとろみをつける。
	かいわれだいこん		4 g	
青菜とえのきの香り and え	チンゲン菜	1株	60 g	①チンゲン菜はざく切り、にんじんは短冊切り、えのきたけは石づきを取って2~3cm長さに切り、茹でて水けを切る。
	にんじん	1センチ	10 g	
	えのきたけ	小1/4袋	20 g	
	砂糖	ひとつまみ	1.2 g	②①を調味料であえ、小鉢に盛る。
	うすくちしょうゆ	小さじ1/3	2 g	
	ゆず(果汁)	小さじ1	4 g	
豚汁	豚肉(こま切れ)	40g	40 g	①豚肉と油揚げは一度湯通しをし、油揚げはせん切りにする。
	油揚げ	1/4枚	6 g	
	はくさい	1/2枚	60 g	
	にんじん	1センチ	10 g	②はくさいは一口大、にんじんは2~3mmの半月切り、たまねぎはくし型に切る。ごぼうは2~3mmの半月切りにして水にさらす。板こんにゃくは色紙切り、さといもは5mm厚さに切って茹でる。
	たまねぎ	1/5個	40 g	
	ごぼう	20g	20 g	
	板こんにゃく	1/8枚	25 g	③だし汁に、①と②の材料を入れて煮る。
	さといも	1個	40 g	
	みそ	大さじ2弱	30 g	
	だし汁	2 1/2カップ	500 g	④材料に火が通ったらみそを溶き入れて、弱火で少し煮る。
	青ねぎ	2~3本	6 g	
				⑤椀に盛り、小口切りした青ねぎを散らす。

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	180	g
エネルギー	595	kcal
たんぱく質	20.4	g
脂質	15.9	g
炭水化物	90.2	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)