

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。
鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	200g	200 g	①鶏肉は筋を切って開き、調味料につける。
	こいくちしょうゆ	大さじ1	10 g	
	みりん	大さじ1	12 g	
	さとう	大さじ1	8 g	②キャベツは食べやすい大きさに切り、コーンと一緒にゆでる。
	料理酒	小1	4 g	
			6 g	
	キャベツ	1枚半	80 g	③フライパンに鶏肉を皮目から両面を焦がさないよう焼き、最後につけ汁を加えて煮からめる。
	ブロッコリー	10g	10 g	
				④皿にゆでた野菜をのせて鶏肉を食べやすく切り、盛り付ける。
菜の花おかか和え	なのはな	1束	80 g	①なのはなを食べやすい長さに切り、ゆでて冷まし、水けを切る。
	こいくちしょうゆ	小さじ2/3	4 g	
	さとう	小さじ1強	4 g	
	かつお節	1パック	3 g	②調味料となのはなを混ぜ合わせ、小鉢に盛る。
すまし汁	だいこん	3cm長さ	50 g	①だいこん・にんじんは短冊切にする。
	にんじん	2cm長さ	20 g	
	三つ葉	2本	4 g	
				②だし汁にだいこん・にんじんを入れ火が通ったら調味する。
	だし汁	1カップ	200 g	
	うすくちしょうゆ	小さじ1	6 g	
				③お椀に②を注ぎ、三つ葉を散らす。



一人当たり栄養成分		
野菜使用量	118	g
エネルギー	574	kcal
たんぱく質	26.2	g
脂質	15	g
炭水化物	79.4	g
食塩相当量	2.6	g

献立作成: 東区役所食堂(一般財団法人学校福祉協会)