

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。
白身魚の香味フライ	白身の魚		160 g	①白身の魚は食べやすい大きさに切り、塩こしょう・おろし生姜で下味をつける。パン粉にドライパセリをまぜる。
	塩	軽く一つまみ	0.8 g	
	こしょう	適宜	0.2 g	
	おろし生姜		6 g	②キャベツは千切りにしてかいわれだいこんと一緒に水にさらし、ザルにあげ水を切っておく。
	小麦粉	大さじ1	10 g	③下味をつけた白身魚に、小麦粉・卵ドライパセリ入りパン粉をつけて油で揚げる。
	卵	1/5個	10 g	
	パセリ(乾燥)	小さじ1弱	0.8 g	
	パン粉	カップ1弱	36 g	④キャベツ・かいわれだいこん・ミニトマトを器に付け合せ、白身魚のフライを盛る。
	揚げ油	適宜	20 g	
	キャベツ	1枚半	80 g	
	かいわれだいこん	1/10パック	4 g	
	ミニマト	2個	30 g	
はくさいの和え物	はくさい	1/2丁	175 g	①はくさい・にんじんを短冊切りにしゆでる。
	にんじん	大2	12 g	
	うすくちしょうゆ	3cm	30 g	
	みりん	小1本	40 g	②調味料をあわせ、水気をよく切ったはくさい・にんじんを和える。
	和風だし	大2	24 g	
みそ汁	木綿豆腐	1/4丁	70 g	①豆腐はさいの目切り、わかめは水で戻しておく。
	わかめ(乾燥)	小さじ1	1 g	
	青ねぎ	1~2本	3 g	
	みそ	大さじ1弱	16	②だし汁を沸かし、豆腐を加え火が通ったらわかめを入れみそを溶き火を止める。
	だし汁	カップ1	200 g	
				③お椀に②を注ぎ、小口切りにしたねぎを散らす。

一人当たり栄養成分		
野菜使用量	103	g
エネルギー	597	kcal
たんぱく質	25.8	g
脂質	16.3	g
炭水化物	83.3	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)