

東区

ごはん カチャトーラ 4つの野菜のスープ
小松菜と切干しだいこんのソテー 豆乳ゼリー

献立作成：東区すこやか食生活推進リーダー、東区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：587kcal
たんぱく質：23.2g
脂 質：13.4g
炭水化物：93.6g
塩 分：2.6g
野菜の使用量：275g



主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 カチャトーラ（鶏肉のさっぱり炒め）

材料（2人分）

鶏もも肉	120g
塩	小さじ 2/3(2g)
たまねぎ	中 1/4 個(50g)
しめじ	1/2 袋
まいたけ	1/2 袋
黒酢	小さじ 4
A	おろしにんにく 少々
	トマト缶(カット) 100g
	固形コンソメ 1/2 個
	水 1/2 カップ
	こしょう 少々

作り方

- ① 鶏もも肉を 4～5 cmに切り、塩で下味をつける。
- ② たまねぎは薄切り、しめじ、まいたけは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ フライパンを熱し、鶏肉の皮目からしっかり焼き、裏返して②を加えて炒める。
- ④ 黒酢を回しかけ、Aを加え、ふたをして 3～5 分煮る。
ふたを取り、少し煮詰める。

* 黒酢は、酢小さじ 4、砂糖小さじ1で代用できる。

★ カチャトーラ

カチャトーラはイタリアの料理のひとつで、肉を使ったトマト味の煮込み料理です。

減塩を意識し、使用する食材を工夫してレシピを作りました。

黒酢を使うことで肉をやわらかくし、コクを出します。また、きのこを加えることでうま味が増します。

鶏肉のほか、牛肉、豚肉、魚でも作ることができます。

副 菜 小松菜と切干しだいこんのソテー

材料（2人分）

小松菜	1/2 束	
切干しだいこん	10g	
しめじ	1/2 袋	
バター	小さじ 1	
A	しょうゆ	小さじ 1
	水	大さじ 1

作り方

- ① 小松菜を 3 cm 長さに切り、軸と葉に分けておく。
切干しだいこんはもみ洗いしてざるにあげ10分おき、
食べやすい長さに切る。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② フライパンにしめじを入れて火にかけ、
焼き色がついて香りが出てきたら、
バターと小松菜の軸の部分を加えて炒める。
- ③ 小松菜の葉と切干しだいこんを加えてさらに炒める。
- ④ 合わせておいたAを回し入れ、
汁気がなくなるまで炒める。

汁 物 4つの野菜のスープ

材料（2人分）

キャベツ	1 枚(50g)
かぼちゃ	50g
たまねぎ	中 1/4 個(50g)
にんじん	1/3 本(50g)
昆布	4 cm 角
水	1・1/2 カップ
塩	ひとつまみ(1g)

作り方

- ① 野菜を 1 cm 角に切る。
- 
- ② 鍋にキャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、昆布の
順に入れて水を注ぎ、火にかける。
 - ③ 沸騰したら弱火にし、20～30 分煮る。
 - ④ 塩で味をととのえる。

デザート 豆乳ゼリー

材料（作りやすい分量）

粉寒天	1 袋(4g)
水	100ml
砂糖	大さじ 4
豆乳	500ml

作り方

- ① 鍋に寒天と水を入れて混ぜ、火にかける。
沸騰したら中火にし、静かに混ぜながら煮溶かす
(2 分)。
 - ② ①に砂糖を加えて溶かし、火を止める。
豆乳を加えよく混ぜ、粗熱をとり、
器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- * 固まったゼリーの上に、好みのソース(ジャム、黒蜜、
きな粉等)のをせる。
- * 舌触りのよいゼリーにするためには、
豆乳を沸騰しない程度に温めてから混ぜるとよい。