

安佐南区

コーンごはん 鶏肉のピカタ コチュジャンソース きゅうりの酢の物 レタスのスープ 牛乳かん

献立作成：安佐南区すこやか食生活推進リーダー、安佐南区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：627kcal
たんぱく質：28.8g
脂 質：15.2g
炭水化物：80g
塩 分：2.6g
野菜の使用量：222g



主 食 コーンごはん

材料（2人分）

米	1合
水	3/5カップ(120ml)
とうもろこし	1/5本(60g)
昆布	5cm角
枝豆(実)	20粒
塩	少々
青じそ	2枚

作り方

- ① 米を洗い、水を加え30分程度浸す。
 - ② とうもろこしの実を手で外す。
 - ③ ①にとうもろこしの実、芯、昆布をのせて炊く。
 - ④ 枝豆をゆでて、さやから実をはずし、塩をからませる。
 - ⑤ ごはんが炊けたら、とうもろこしの芯と昆布を取り除き、④を加えて混ぜる。
- 器に盛り、せん切りにした青じそを飾る。

副 菜 きゅうりの酢の物

材料（2人分）

きゅうり	1本
セロリ	20g
塩	少々
ゆでたこ	20g
しょうが	少々
A	酢 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1/6
	だし汁 小さじ2

作り方

- ① きゅうりを縦半分にし、斜めの薄切りにする。
セロリは筋をとり、縦半分にし斜めの薄切りにする。
きゅうりとセロリに塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ② ゆでたこを、薄くそぎ切りにする。
しょうがはせん切りにする。
- ③ ボウルにAを合わせ、①と②を和える。

主 菜 鶏肉のピカタ コチュジャンソース

材料（2人分）

鶏むね肉	120g
塩こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
卵	1/3個
サラダ油	小さじ2
なす	1本
小松菜	1/5 束(80g)
長ねぎ	1/5本
にんにく	小さじ1/2
コチュジャン	大さじ1/2
みりん	小さじ1
A ごま油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 鶏むね肉の脂をとり除き、そぎ切りにし塩こしょうをふる。
小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。
フライパンにサラダ油を熱し、中火で両面を焼き、
いったん取り出す。
- ② 同じフライパンで4cmの棒状に切ったなすを焼く。
- ③ 鍋に湯を沸かし、小松菜をゆでる。
水気を絞り、4cmの長さに切る。
- ④ 長ねぎをみじん切りにし、にんにくをすりおろし、
Aと混ぜ合わせてコチュジャンソースを作る。
- ⑤ 皿に鶏むね肉、なす、小松菜を盛り、
④のソースをかける。

汁 物 レタスのスープ

材料（2人分）

固形コンソメ	1/2個
水	300ml
ベーコン	1枚
トマト	1/3個
塩こしょう	少々
レタス	2枚

作り方

- ① 鍋に固形コンソメ、水を入れて煮立て、
2cm幅に切ったベーコンと、
湯むきして2cm角に切ったトマトを加える。
- ② 塩こしょうで味をととのえ、
4cm長さの粗いせん切りにしたレタスを加えて
ひと煮立ちさせる。

デザート 牛乳かん

材料（2人分）

粉寒天	1.2g
水	2/5カップ(80ml)
砂糖	大さじ1
牛乳	2/5カップ(80ml)
みかん(缶詰)	40g
キウイフルーツ	1/2個

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、
沸騰したら2分程度煮て砂糖を入れる。
砂糖が溶けたら温めた牛乳を加える。
- ② 容器の底に、みかんの実、
いちよう切りにしたキウイフルーツを並べ、
粗熱をとった①を流し入れて冷やす。

★ 最後までおいしく食べましょう。

コーンごはんの味の決め手は、実をとったあとの芯にあります。

芯と一緒に炊きこむことで旨みがごはんに染み込みます。ぜひお試しください。

