

東区

ごはん 高野豆腐のから揚げ
チンゲンサイの広島風味 冷凍きのこのみそ汁
かぼちゃようかん



元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

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：660kcal
たんぱく質：20.8g
脂 質：21.7g
炭水化物：93.0g
塩 分：2.6g
野菜の使用量：143g

主食 ごはん 1人分 150g

主菜 高野豆腐のから揚げ

材料（2人分）

高野豆腐	2枚	
A	しょうが(すりおろし)	小さじ 1
	にんにく(すりおろし)	小さじ 1/3
	砂糖	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 2
	酒	大さじ 1
	こしょう	少々
溶き卵	1/2 個	
B	小麦粉	大さじ 1
	片栗粉	小さじ 2
揚げ油	適宜	
サラダ菜	2枚	
ミニトマト	2個	

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、しっかり絞る。
1枚を5片くらいに手でちぎる。
- ② ビニール袋に A を混ぜ合わせ、
高野豆腐を入れてもみ込み
しばらく置く。
- ③ 溶き卵を加えてさらにもみ込み、
Bをつけ、180℃に熱した油で揚げる。
- ④ 皿に盛り、サラダ菜、ミニトマトを添える。



副菜 チンゲンサイの広島風味

材料（2人分）

チンゲンサイ	1株(100g)
にんじん	1/6本(20g)
しめじ	1/2袋(40g)
レモンの皮	少々
A 砂糖	ひとつまみ
うすくちしょうゆ	小さじ1
レモン汁	大さじ1

作り方

- ① チンゲンサイはざく切り、にんじんは3cmの短冊切り、しめじは石づきを取り小房に分け、ゆでて水気をきる。レモンの皮はせん切りにする。
- ② Aと水気を絞った材料を和える。
- ③ 器に盛り、レモンの皮をのせる。

汁物 冷凍きのこのみそ汁

材料（2人分）

冷凍きのこ (しめじ、生しいたけ、えのきたけなど)	40g
ごぼう	20g
こねぎ	1本
油	小さじ1
みそ	小さじ4
水	1・1/2カップ

作り方

- ① ごぼうをさがきにし、水にさらす。こねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ごぼうを炒め、水を加えて煮る。アクを取りながらごぼうに火を通す。
- ③ 冷凍きのこを加え、さらに煮る。



- ④ みそを溶き入れて火を止める。
- ⑤ 椀に注ぎ、こねぎを散らす。

デザート かぼちゃようかん

材料（作りやすい分量：6人分）

かぼちゃ	1/4個(300g)
砂糖	大さじ4
粉寒天	2g
水	1カップ

作り方

- ① かぼちゃは皮と種を除き、一口大に切り、電子レンジで加熱してつぶす。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れて溶かし、中火で2分煮る。かぼちゃ、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 粗熱を取り、器に詰めて冷やし固める。



★冷凍きのこ

冷凍すると長持ちするだけでなく、酵素の働きによって加熱後の香りやうま味が増します。きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切って冷凍しておきます。数種類のきのこをミックスすることでうま味がアップします。様々な料理に使えて便利です。

