家庭で作ろう！元気じゃけん定食

安佐北区

ごはん　小河原卵のオムレツ
温野菜のサラダ　豚肉のスープ
広島産みかんジュースのゼリー

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：安佐北区すこやか食生活推進リーダー、安佐北区食生活改善推進員

【一人分の栄養価】

エネルギー：646kcal
たんぱく質：24.0g
脂　　質：20.3g
炭水化物：89.4g
塩　　分：2.5g
野菜の使用量：190g

主　食　ごはん　　1人分　150g

主　菜　小河原卵のオムレツ

材料（２人分）

小松菜ソース
- 小松菜　40g(1/10 束)
- 水　大さじ2
- 鶏がらスープの素　小さじ 1/2
- 片栗粉　小さじ 1
- 水　適量

卵　3 個
えのきたけ味付け瓶詰　20g
油　大さじ1・1/3
トマト　100g(1/2 個)

作り方

① 小松菜を1～2cm幅に切り、ゆでて軽く絞る。
② ①と水をミキサーにかけ、ペースト状にする。
③ 鍋に②と鶏がらスープの素を加え、火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。（小松菜ソースのできあがり）
④ 卵を溶き、えのきたけ味付け瓶詰を加え、混ぜ合わせる。
⑤ 熱したフライパンに油をひき、④を入れオムレツを作る。
⑥ オムレツを皿に盛り、小松菜ソースをかけて、トマトを添える。

広島市
The City of Hiroshima

副　菜　温野菜のサラダ

材料（２人分）

かぼちゃ	100g
なす	60g(小１本)
オクラ	20g(2本)
パプリカ	20g(1/10個)
[たまねぎ	10g
[ポン酢	大さじ1･1/3

作り方

① かぼちゃは2cm角に切る。
なすは乱切りにして水にさらす。
オクラは斜め半分に切る。
パプリカは太めのせん切りにする。

② たまねぎはみじん切りにし、ポン酢と合わせてドレッシングを作る。

③ 耐熱皿にかぼちゃ、なすを入れ、ラップをし、電子レンジで約１分半加熱する。
同じ皿にオクラ、パプリカを加え、さらに30秒加熱する。

④ 蒸し上がった③を器に盛りつけ、②のドレッシングをかける。

汁　物　豚肉のスープ

材料（２人分）

豚もも肉	40g
にんじん	15g(1/10本)
にら	15g(1/10束)
えのきたけ	20g(1/5袋)
水	1･1/2カップ
塩	0.6g(少々)
鶏がらスープの素	小さじ1

作り方

① 豚もも肉、にんじんはせん切り、にらは5cm幅に切る。
えのきたけは石づきを取り半分に切る。

② 鍋に水を入れ、材料と調味料を加えて煮る。

③ 汁椀に盛りつける。

デザート　広島産みかんジュースのゼリー

材料（２人分）

水	大さじ2･2/3
粉ゼラチン	2.5g(1/2袋)
砂糖	大さじ1弱
広島産みかん濃縮還元ジュース	1/2カップ
みかんの缶詰	4房
ミントの葉	2枚

作り方

① 鍋に水を入れて沸騰させる。

② 火を止めて粉ゼラチンをふり入れ良く溶かす。

③ 熱いうちに砂糖を加え溶かし、ジュースを加えてよく混ぜ合わせる。

④ 水で濡らしたゼリー型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

⑤ 固まったら、みかん、ミントの葉を飾る。

★ ひろしまそだちでおなじみの小河原卵を使用したオムレツに、ひと手間加えた小松菜ソースでおしゃれに仕上げました。

★ 季節の野菜を電子レンジで調理し、簡単に野菜を一皿プラスできるよう工夫しました。

広島市
The City of Hiroshima