

家庭で作ろう！元気じやけん定食

東区

さば缶カレー 小松菜のナムル
レタスとオクラのスープ もも寒天ゼリー



献立作成：東区すこやか食生活推進リーダー



元気じやけんひろしま 21
マスコットキャラクター
「そらママ」

【一人分の栄養価】

エネルギー：685kcal
たんぱく質：23.4g
脂 質：20.8g
炭水化物：100.3g
塩 分：3.0 g
野菜の使用量：**320g**

主食 主菜 さば缶カレー

材料（2人分）

ごはん	茶椀 2 杯
さば水煮缶詰	100 g
A たまねぎ	中 1/5 個(40g)
にんじん	1/6 本(20g)
にんにく	少々
生姜	少々
なす	1/2 本(40g)
ズッキーニ	1/4 本(40g)
かぼちゃ	1 切れ(40g)
ピーマン	1/2 個(15g)
赤パプリカ	1/3 個(40g)
大豆（水煮）	40 g
油	小さじ 2
B トマト水煮缶詰	1/2 缶
砂糖	小さじ 2
ウスターーソース	大さじ 1/2
プレーンヨーグルト	大さじ 1
カレールウ	1 かけ

1食でほぼ1日分の野菜を
とることができます！
(目標：350 g/日)

作り方

- ① Aはすりおろす。
- ② なす、ズッキーニ、かぼちゃは 1 cm 角に、ピーマン、赤パプリカは種を取り 1 cm 角に切る。
- ③ 深めのフライパンに油を熱し、Aを焦がさないよう炒める。
- ④ たまねぎが透き通ったら、ピーマン以外の野菜、さば水煮缶詰（液汁ごと）、大豆（水煮）を加え、さらに炒める。
- ⑤ Bを加えて煮立てる。
- ⑥ ピーマンを加え、中火で 20 分煮て、細かく刻んだカレールウを加えて味をととのえる。
- ⑦ 皿にごはんを盛り、カレーをかける。

副菜 小松菜のナムル

材料（2人分）

小松菜	1/3 束(100g)
にんじん	1/6 本(20g)
塩昆布	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
こしょう	少々
すりごま	大さじ 1

作り方

- ① 小松菜は 4~5 cm長さに、にんじんは太めのせん切りにする。塩昆布は小さく刻む。
- ② 一つの鍋で小松菜、にんじんを一緒にゆで、冷まして軽く絞る。
- ③ ボウルに①の塩昆布、②、ごま油、こしょう、すりごまを混ぜて味をなじませる。
- ④ 器に盛り付ける。

汁物 レタスとオクラのスープ

材料（2人分）

レタス	2 枚
オクラ	2 本
乾燥わかめ	小さじ 1
水	1.5 カップ
固体コンソメ	1/2 個
こしょう	少々

作り方

- ① レタスは短冊に切る。
- ② オクラは塩でもんでうぶげを取り、洗って 5 mmの輪切りにする。
- ③ 乾燥わかめは水で戻し、水気を切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、固体コンソメを入れ、①、②、③を加えてさっと煮る。こしょうで味をととのえる。

デザート もも寒天ゼリー

材料（8個分）

もも（缶詰）	1 缶
水	550ml
粉寒天	1 袋(4 g)
砂糖	大さじ 2
缶詰シロップ	150ml
水切りヨーグルト	大さじ 8
ミント	適宜



作り方

- ① ももはみじん切りにする。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ、かき混ぜながら火にかける。粉寒天が溶けたら中火でさらに 2~3 分煮る。砂糖を加えて溶かし、火から下ろす。
- ③ ②に缶詰シロップ、①を加えて混ぜる。器に入れ、水を張ったバットで粗熱を取る。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固め、器からはずして、水切りヨーグルト、ミントを飾り仕上げる。

★水切りヨーグルト

キッチンペーパーを敷いたざるにプレーンヨーグルトを入れて水気をきります。（1時間程度）

