

安佐南区

1年中手に入る地元食材で作る！
元気じゃけん定食



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：593kcal
たんぱく質：24.4g
脂質：18.4g
炭水化物：76.6g
塩分：2.5g
野菜の使用量：308g

主食 ごはん

材料（2人分）

ごはん 300g

主菜 豚肉と広島菜のロール焼き(全国区の知名度！広島菜漬を使用)

材料（2人分）

豚肉(薄切り)	120g	
こしょう	少々	
広島菜漬	40g	
じゃがいも	中 1/2	
個		
パプリカ(赤)	20g	
サラダ油	小さじ1	
サニーレタス	2枚	
ミニトマト	4個	
パセリソース		
パセリ	6g	
A {	脂肪半分マヨネーズ	小さじ4
	プレーンヨーグルト	大さじ2
	レモン汁	小さじ1
	こしょう	少々

※脂肪半分マヨネーズの代わりにマヨネーズを使用する場合は、大さじ1を目安にしてください。

作り方

- ① じゃがいもは、8mm角で5cm長さの拍子切りにし、硬めにゆでる。
- ② パプリカは、5cm長さのせん切りにする。
- ③ 豚肉は、広げて筋を切り、こしょうをふる。
- ④ 広島菜漬を豚肉 2/3 ぐらいの長さにそろえる。
- ⑤ ③の豚肉の上に、広島菜漬をのせる。手前側にじゃがいも、パプリカをまとめておいて、端から巻く。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にした⑤を焼く。転がしながら全体に火を通す。
- ⑦ パセリをみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑥の粗熱が取れたら、斜め半分に切って、サニーレタスミニトマトを盛り、⑦のパセリソースをかける。

副 菜**小松菜の菜種和え（安佐南区の特産！小松菜を使用）****材料（2人分）**

小松菜	1/3 束	
卵	2/3 個	
砂糖	小さじ 1/2	
	油	小さじ 1/2
A	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 2/3
	だし汁	小さじ 2

作り方

- ① 小松菜は色よくゆでて水にとって水気を絞り、3 cmの長さに切る。
- ② 卵に砂糖を加えて溶きほぐし、フライパンに油を熱して炒り卵を作る。
- ③ ①、②と A を和える。

副 菜**たまねぎの丸ごとスープ煮（コトコト煮込んで甘みをだして！）****材料（2人分）**

たまねぎ	小 2 個
にんじん	1/3 本
セロリ	30 g
ベーコン(ブロック)20g	
固形コンソメ	1/2 個
	水
塩こしょう	少々
粒マスタード	小さじ 1

作り方

- ① たまねぎは皮をむき、上下を少し切り落とす。
- ② にんじんは乱切り、セロリは筋を取って1 cm 幅の斜め切り、葉はざく切りにする。
- ③ ベーコンは 1.5 cm角に切る。
- ④ 鍋にたまねぎ、にんじん、セロリの軸の部分、ベーコン、水、固形コンソメを入れて弱火にかける。
- ⑤ 時々、たまねぎにスープをかけながらやわらかくなるまで煮込み、塩こしょうで味をととのえ、さらに4~5分煮る。
- ⑥ 火を止める際にセロリの葉を加えて盛りつけ、粒マスタードを添える。

★ひとことメッセージ

（主菜）豚肉と広島菜のロール焼き

広島菜漬の塩分でロール焼きをさっぱりいただきます。中に巻く具の野菜をアスパラガスやエリンギなどに変えてもおいしいですよ。

（副菜）小松菜の菜種和え

小松菜の菜種和えの炒り卵は、溶いた卵を電子レンジで火を通して作ることもできます。

（副菜）たまねぎの丸ごとスープ煮

小さいたまねぎは丸ごと、大きいたまねぎはくし型に切って煮込みます。

