

安佐北区

古代米入りごはん、ふわふわかにたま
蒸しなすのオクラソース、とうがんのスープ
トマトのゼリー



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

元気じゃけんひろしま 21
マスコットキャラクター
「ぞらママ」



【一人分の栄養価】

エネルギー：611kcal
たんぱく質：27.1g
脂 質：15.8g
炭水化物：87.7g
塩 分：2.9g
野菜の使用量：147g

主 食 古代米入りごはん

材料（2人分）

米 1合
古代米 大さじ1弱

作り方

- ① 米と古代米を混ぜて、炊飯する。

主 菜 ふわふわかにたま

材料（2人分）

卵	3個	
かに風味かまぼこ	40g	
乾しいたけ	小2枚	
こねぎ	20g	
塩こしょう	少々	
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	80ml	
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2

作り方

- ① 卵は割りほぐし、ほぐした、かに風味かまぼこ混ぜる。
- ② 乾しいたけは、水で柔らかく戻し、石づきをとり、薄切りにする。
- ③ フライパンに油(分量)を熱し、しいたけ、こねぎをしんなりするまで炒め、軽く塩こしょうをふり、①に混ぜる。
- ④ 小鍋にAを入れて強火にかけ、煮立ったらBを加えてとろみをつけ、火からおろす。
- ⑤ フライパンに油(分量)を熱し、③を流し入れる。さいばしで、大きく手早く混ぜるようにして炒める。半熟状になったら、器に盛り、④のあんをかける。

★ 安佐北区の代表的な特産物である小河原の卵やオクラ等、地産地消を考え、作成したレシピです。

★ 副菜のソースに野菜と酢を使い、野菜の摂取量アップと減塩の工夫をしています。

★ 食欲をそそるように、赤・黄・緑の彩りにも配慮しました。

副菜

蒸しなすのオクラソース

材料（2人分）

中なす	1本
ささみ	30g
塩・酒	少々
オクラ	3本
しょうが	3g
たまねぎ	15g
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
A 砂糖	小さじ 1
ごま油	少々

作り方

- ① なすは縦半分にし、5cm 長さに切って、たっぷりの水に5分程度漬ける。水を切ってラップに包み、レンジで3分加熱する。
- ② ささみは耐熱の皿に入れて、塩・酒を少々ふって、ラップをかけ、レンジで2分程度加熱する。
- ③ オクラは軽く塩をふり、いたずりをする。さっと塩を洗い流し、がくを面取りして、熱湯で1分程度ゆでて、水にとる。
- ④ しょうが、たまねぎをみじん切りにして、Aと混ぜ合わせる。なすにかける直前に③のオクラを加えて軽く混ぜる。（早く混ぜると酢で色が悪くなり、混ぜすぎると粘りが出すぎて食べにくくなる。）
- ⑤ なすとささみを食べやすい大きさに手で裂き、皿に盛り、④のソースをかける。

汁物

とうがんのスープ

材料（2人分）

とうがん	80g
しめじ	1/3袋
乾燥わかめ	1.5g
みょうが	1個
A 水	1.5カップ
鶏ガラスープの素	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
塩、こしょう	少々

作り方

- ① とうがんはわたを除き、皮をむいて1cm厚さのいちよう切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。わかめは水で戻す。みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③ 鍋にAととうがんを入れて煮る。煮立ったら火を弱め、とうがんにやわらかくなるまで煮る。
- ④ しめじ、わかめを加えて、塩こしょうで味をととのえる。

デザート

トマトのゼリー

材料（2人分）

粉ゼラチン	1/2袋(2.5g)
水	25ml
トマトジュース(無塩)	50ml
砂糖	大さじ 2
ヨーグルト	75g
レモン汁	大さじ 1/2
ミニトマト	2個
A 砂糖	小さじ 1
洋酒	小さじ 1/2
レモン汁	小さじ 1/2
ミントの葉	2枚

作り方

- ① 耐熱の器に水を入れ、次にゼラチンを入れて、レンジで20秒温め、ゼラチンを溶かす。
- ② ボウルにトマトジュース、砂糖、ヨーグルト、レモン汁、①を入れて、よく混ぜる。
- ③ 水でぬらしたゼリー型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ミニトマトは皮を湯むきし、Aに漬けておく。
- ⑤ ゼリーを型から出して④とミントの葉を飾る。