



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」

## 安芸区

ごはん、サバ缶コロッケ、小松菜とにんじんのごま和え  
だいこんもち、きのこスープ、炭酸飲料とあんのゼリー

献立作成：安芸区すこやか食生活推進リーダー、安芸区食生活改善推進員



### 【一人分の栄養価】

エネルギー：744kcal  
たんぱく質：26.5g  
脂 質：24.7g  
炭水化物：101.7g  
塩 分：2.7g  
野菜の使用量：153g

### 主食 ごはん

#### 材料（2人分）

ごはん 280g

### 主菜 サバ缶コロッケ

#### 材料（2人分）

おから 70g  
木綿豆腐 1/6 丁  
卵 1/3 個  
サバみそ煮缶詰 1/3 缶  
衣  
    小麦粉 大さじ 1  
    卵 1/5 個  
    パン粉 大さじ 3  
油 適量  
ブロッコリー 1/3 個  
ミニトマト 2 個

#### 作り方

- ① ボウルにおから、木綿豆腐、卵、サバみそ煮缶詰を汁ごと全部入れてよく混ぜる。
- ② ①を6等分に分け、丸める（やわらかすぎるようであれば、冷蔵庫で30分くらい寝かせる）。
- ③ ②に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ ③を180℃の油で3～4分揚げ、キツネ色になったら、とり出し、油をきる。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ⑥ ④と⑤を皿に盛りつける。  
※吸油率10%として、栄養価を計算しています。

### 副菜 小松菜とにんじんのごま和え

#### 材料（2人分）

小松菜 1/2 束  
にんじん 1/6 本  
油揚げ 1/8 枚  
A  
    砂糖 小さじ 1  
    しょうゆ 小さじ 1  
    すりごま 小さじ 1

#### 作り方

- ① 小松菜は軸の部分をよく洗う。にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、にんじんをゆで、冷ます。小松菜は軸の方から入れ、サッとゆで、ザルにあげて水気をよく切って絞る。冷めたら食べやすい長さに切る。
- ③ 油揚げをオーブントースターかグリルでこんがり焼き、縦半分にして、せん切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、②③を絡め、皿に盛りつける。

## 副菜 だいこんもち

### 材料（2人分）

だいこん	1/10 本
ロースハム	1/2 枚
こねぎ	2 本
片栗粉	大さじ 1
小麦粉	大さじ 1
塩	1 つまみ
ごま油	小さじ 2
ポン酢	小さじ 2
練り辛子	適宜

### 作り方

- ① だいこんは短いせん切り、ロースハムは半分にとってせん切り、こねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに①、片栗粉、小麦粉、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を入れてフライパンの底いっぱい平たい円状にのばし、弱めの中火で両面を焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り分けて皿に盛りつけ、ポン酢、練り辛子を付けて食べる。

## 汁物 きのこスープ

### 材料（2人分）

しめじ	1/2 袋
しいたけ	1 枚
えのきたけ	1/2 袋
たまねぎ	1/10 個
こねぎ	1 本
水	1.5 カップ
鶏ガラスープの素	小さじ 2/3
酒	大さじ 1・1/2
カットわかめ（乾燥）	1g
塩	1 つまみ
こしょう	少々

### 作り方

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。しいたけは軸を切り落とす切りにする。えのきたけは根元を切り落とし3等分の長さに切り、食べやすくほぐしておく。たまねぎはうす切り、こねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に分量の水、鶏ガラスープの素、酒を入れて火にかける。
- ③ ②が沸騰したら、しめじ、しいたけ、えのきたけ、たまねぎを入れる。再び沸騰したら、カットわかめ（乾燥）を入れ、塩とこしょうで味をととのえる。
- ④ ③にこねぎを入れ、火を止め汁椀に盛りつける。

## デザート 炭酸飲料とあんのゼリー

### 材料（2人分）

炭酸飲料(サイダー)	150ml
粉ゼラチン	3g
熱湯	大さじ 1
こしあん(市販)	40g
ミントの葉	適宜

### 作り方

- ① 炭酸飲料(サイダー)は室温に戻しておく。粉ゼラチンは、熱湯に入れ、溶かしておく。
- ② ボウルにこしあんと炭酸飲料の半量を入れスプーンでよく混ぜ、こしあんを完全に溶かす。
- ③ ②に残りの炭酸飲料と溶かしたゼラチンを加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ④ 水をくぐらせた器に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。食べる前に、洗ったミントの葉を飾る。

## ★小松菜

小松菜は広島市の安佐南区や安佐北区など多くの場所で栽培されています。カルシウム、ビタミンC、βカロテンを多く含む野菜で、食感の良さも好評です。

アクがなく、さまざまな料理に使いやすい緑黄色野菜です。

