

佐伯区

増やそう野菜！減らそう塩分！ 佐伯区の元気じゃけん定食



元気じゃけんひろしま 21
マスコットキャラクター
「ぞらママ」

献立作成：佐伯区すこやか食生活推進リーダー、佐伯区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：688kcal
たんぱく質：31.2g
脂 質：22.4g
炭水化物：87.5g
塩 分：2.3g
野菜の使用量：107g

主 食 もち麦ご飯

材料（2人分）

米 1 合
もち麦 大さじ 1/2

作り方

- ① 米ともち麦を一緒に洗い、30 分浸水して炊飯器で炊く。

主 菜 ぶりのスパイス焼きレモン添え

材料（2人分）

ぶり(1 切れ 70g) 2 切れ
塩 小さじ 1/6
カレー粉 小さじ 2
オリーブ油 小さじ 1
青じそ 2 枚
レモン 2 切れ

作り方

- ① ぶりに塩をふり、少しおいて水分が出てきたら、水気をふき取る。
- ② ぶりの両面に、カレー粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、ぶりを 2 分程度焼き、裏返して 2 分程度焼く。
- ④ 皿に青じそ、ぶりを盛りつけ、くし型に切ったレモンを添える。

副 菜 からし酢みそかけ

材料（2人分）

小松菜	1/3 束
にんじん	1/5 本
A	白みそ 大さじ 1/2
	酢 大さじ 1/2
	砂糖 小さじ 2/3
	練りがらし 小さじ 1/4

作り方

- ① 小松菜はゆでて水にとって 5 cm長さに切り、水気を絞る。
- ② にんじんは 5 cm長さの短冊切りにし、ゆでる。
- ③ ①、②を皿に盛り付け、A を合わせたからし酢みそをかける。

汁 物 けんちん汁

材料（2人分）

豚肉	40g
豆腐	1/6 丁
だいこん	40g
ごぼう	1/5 本
生しいたけ	2 枚
こねぎ	1 本
ごま油	小さじ 1/2
だし汁	1.5 カップ
塩	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1

作り方

- ① 豚肉は 1 cm幅に切り、豆腐は水きりをする。
- ② だいこん、ごぼう、生しいたけは太めのせん切りにする。こねぎは、小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、豆腐をくずしながら炒める。
- ④ だいこん、ごぼう、生しいたけを加えて炒める。
- ⑤ だし汁を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 塩、しょうゆを加えて味をととのえる。

デザート ヨーグルトゼリー

材料（2人分）

牛乳	70ml
ヨーグルト	80g
粉ゼラチン	1/2 袋
水	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
みかん缶	20g

作り方

- ① ボウルに牛乳とヨーグルトを混ぜ合わせておく。
- ② 小さめの耐熱ボウルに、水を入れ、ゼラチンを振り入れ、電子レンジで約 30 秒加熱して、溶かす。
- ③ ②に砂糖を加えて混ぜ、①に加えて混ぜる。
- ④ 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、みかん缶を添える。

【増やそう野菜！減らそう塩分！ポイント】

青魚のぶりは、カレー粉をまぶすことで臭いが気にならず、カレーの風味で調味料は少しで大丈夫！ 具たくさんのけんちん汁は、たくさんの野菜を摂ることができ、ごま油の香りと野菜の旨味で、調味料少しでも、おいしくいただけます。

おいしい香りで、心もおなかもちっぴいになる「元気じゃけん定食」をぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。

