



家庭でできる「元気じゃけん定食」レシピ

東区

ごはん さばのカレーパン粉焼き キャベツの甘酢和え きんぴらごぼう こまつなのスープ

献立作成者：東区すこやか食生活推進リーダー、東区食生活改善推進員



【一食分の栄養価】

エネルギー：654kcal
 たんぱく質：24.9g
 脂質：21.4g
 炭水化物：90.0g
 塩分：2.9g
 野菜の使用量：150g

☆主食 ごはん ☆ ごはん 1人分 150g

☆主菜 さばのカレーパン粉焼き☆

材料（2人分）

| | |
|------------|-------------|
| さば | 2切れ |
| 下味 | 塩 軽く一つまみ |
| | こしょう 適宜 |
| | 酒 大さじ1 |
| A | カレー粉 小さじ1/2 |
| | パン粉 大さじ2 |
| | 油 小さじ2 |
| | にんにく 適宜 |
| ミニトマト | 4個 |
| じゃがいも | 1個 |
| パセリ（みじん切り） | 適宜 |

作り方

- ① さばは、下味をつける。
- ② にんにくはすりおろし、Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ オーブントースターのトレイにアルミ箔を敷き、さばを置き②のパン粉をさばにのせてミニトマトと一緒に10分程度焼く。
※焦げそうな場合は、アルミ箔をのせる。
- ④ じゃがいもは食べやすい大きさに切り、ゆでてこふきいもにし、パセリをふる。

☆副菜 キャベツの甘酢和え☆

材料（2人分）

| | |
|--------|--------------|
| キャベツ | 2枚 |
| しめじ | 1/4パック |
| カットわかめ | 小さじ1 |
| 油揚げ | 1/3枚 |
| 甘酢 | レモン汁 大さじ1 |
| | ちりめんじゃこ 大さじ1 |
| | 砂糖 小さじ2 |
| | 塩 軽く一つまみ |

作り方

- ① キャベツは2cm角に切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ② 湯を沸かし、キャベツ、しめじ、カットわかめをゆでる。
- ③ 甘酢の材料を混ぜておく。
- ④ 油揚げはオーブントースターで焼き色を付けて短冊切りにし、熱いうちに甘酢に漬ける。
- ⑤ ②の粗熱が取れたら水気をよく絞り、④に入れて和える。

☆副菜 きんぴらごぼう☆

材料（2人分）

| | |
|--------|----------|
| ごぼう | 1/2 本 |
| にんじん | 20 g |
| 板こんにゃく | 1/4 枚 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1と1/3 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 白ごま | 小さじ1 |
| 七味唐辛子 | 適宜 |

作り方

- ① ごぼうとにんじんは千切りにする。
- ② 下ゆでしたこんにゃくは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、ごぼう、にんじん、こんにゃくを炒め、砂糖としょうゆで味をつける。
- ④ 盛り付けの際に白ごまと七味唐辛子をふる。

☆汁物 こまつなのスープ☆

材料（2人分）

| | |
|--------|-----------|
| こまつな | 1/4 束 |
| にんじん | 20 g |
| えのきたけ | 20 g |
| 水 | 1と1/2 カップ |
| 固形コンソメ | 1 個 |
| こしょう | 適宜 |

作り方

- ① こまつなは2～3cm長さに切り、にんじんは千切り、えのきたけは石づきを切り2～3cm長さに切る。
- ② 鍋に水とにんじんを入れて火にかけ、沸騰したらコンソメを入れる。
- ③ ②にこまつなの茎、えのきたけを入れてさっと煮る。
- ④ 最後にこまつなの葉の部分を入れてさっと煮て、こしょうを入れる。

キャベツの甘酢和えには、レモンを使用しています。

広島県では、1898年に栽培が始まり、現在では全国一の生産量を誇っています。10～12月は露地のグリーンレモン、12～5月は露地のイエローレモンが出荷されています。2008年1月に、“広島レモン”で地域団体商標を取得されています。

時には、レモンをはじめとしたかんきつ類を酢の物に使ってみてはいかがでしょうか？

