家庭でできる「元気じゃけん定食」レシピ

東区

ごはん　ぶりの和風ステーキ　だいこんの煮物
かす汁　りんごの簡単コンポート

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　：637kcal
たんぱく質　：26.3g
脂　　質：17.3g
炭水化物　：95.2g
塩　　分：2.5ｇ
野菜の使用量：100g

☆主食　ごはん　☆　　ごはん　1 人分 150g

☆主菜　ぶりの和風ステーキ☆

材料（２人分）

ぶり	2 切れ
酒	小さじ 1
小麦粉	適宜
ごま油	小さじ 1
しょうが	1/4 かけ
白ねぎ	1/4 本
青じそ	2 枚
しょうゆ	小さじ 2
酢	小さじ 1

作り方

① ぶりに酒をふりしばらく置く。
② しょうがはみじん切りにする。白ねぎの半量はみじん切りにし、半量は白髪ねぎにする。青じそは千切りにする。
③ ぶりの水気をキッチンペーパーでふき取り小麦粉を薄くまぶす。
④ 熱したフライパンにごま油をひき、③のぶりを両面焼き皿に盛る。
⑤ みじん切りにしたしょうがと白ねぎ、しょうゆ、酢を合わせてフライパンで熱す。
⑥ ⑤を④のぶりにかけて、白髪ねぎと青じそをのせる。

☆副菜　だいこんの煮物☆

材料（２人分）

だいこん	120ｇ
結び昆布	2 個
だし汁（かつおだし）	適宜
酒	小さじ 2
みりん	小さじ 1
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2

作り方

① だいこんは皮をむいて 1cm 厚さのいちょう切りにし、結び昆布は水で戻す。
② 鍋にだいこんとだし汁を入れて火にかけ、だいこんが煮えたら、調味料と結び昆布を加えて煮含める。

広島市
The City of Hiroshima

☆汁物　かす汁☆

材料（２人分）

さといも	中１個
にんじん	20g
ごぼう	20g
たまねぎ	1/6 個
生しいたけ	中１個
生揚げ	1/8 個
こねぎ	１本
酒かす	大さじ１
合わせみそ	小さじ２
だし汁（混合だし）	1.5 カップ

作り方

① さといもは半月切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうは輪切り、たまねぎは細めのくし形切り、生しいたけは細切り、生揚げは短冊切りにする。（具材の大きさはそろえる）

② 鍋にだし汁をいれて、煮えにくい材料から加えて煮る。

③ 煮えたら火を止め、酒かすとみそを溶き入れ、小口切りにしたこねぎを入れる。

☆デザート　りんごの簡単コンポート☆

材料（２人分）

りんご	1/2 個
グラニュー糖	小さじ 1/2

作り方

① りんご 1/4 は皮付きのまま 5mm厚さのくし形にし、1/4 は皮をむいて 5mm厚さのくし形に切る。

② 平皿に①のりんごを並べ、グラニュー糖をふりかけてラップをふんわりかけて、600W の電子レンジで４分程度加熱する。

③ その後、ラップをしたまま冷ます。

東区では、区内で採れた新鮮野菜を活かした「まちづくり」として「木曜であい市」を開催しています。「木曜であい市」では、東区の農家が区内のとれたて新鮮野菜などの特産品を毎週木曜日に 11 時 40 分～13 時まで、東区民文化センター　オープンプラザで販売しています。

地域でとれた旬の野菜を日々の食生活にしっかり取り入れてみましょう。