家庭でできる「元気じゃけん定食」レシピ

西区　アスパラとアーモンドの混ぜご飯 魚のレモンソースがらめ　野菜ピクルス

献立作成者：西区すこやか食生活推進リーダー

【一人一食分の栄養価】

エネルギー　：538kcal
たんぱく質　：23.8g
脂　　質：12.3ｇ
炭 水 化 物：76.4g
塩　　分：2.3ｇ
野菜の使用量：195g

☆主食　　アスパラとアーモンドの混ぜご飯　☆

材料（２人分）

A	アスパラガス	１束（80g）
	コーン（缶詰）	小１/３缶（40g）
	酒	大さじ１
	塩	小さじ１/8
	炒り粒アーモンド	４粒（10g）
B	バター	5g
	塩	小さじ 1/4
ごはん		300g

作り方

①アスパラガスは１cm の小口切りにし、鍋に A を入れて蒸し煮にする。

②炒り粒アーモンドは、荒くきざむ。

③ご飯に、①・②と B を入れて混ぜる。

☆主菜　　魚のレモンソースがらめ　☆

材料（２人分）

チヌ		２切れ
塩・こしょう		少々
小麦粉		少々
油		適量
A	レモン汁	大さじ 1/2
	酒	大さじ１
	みりん	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/2
ピーマン		２個
もやし		１/4 袋

作り方

①チヌは、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。

②フライパンに油を熱し、チヌの両面をきつね色に焼く。

③Ａの調味料をあわせ、②に入れてからめる。

④魚を取りだし、せん切りしたピーマンともやしを入れてさっと炒める。

広島市
The City of Hiroshima

☆副菜　　野菜ピクルス　☆

材料（２人分）

キャベツ		１枚（60ｇ）
きゅうり		1/2 本（50g）
にんじん		中１/3 本（30ｇ）
しょうが		少々
A	酒	大さじ１
	酢	大さじ１
	砂糖	大さじ 2/3
	塩	小さじ１/3
	かつお節	１/２袋
一味唐辛子		少々

作り方

①キャベツはざく切り、きゅうりは棒状の角切り、にんじんは、きゅうりより細い棒状の角切り、しょうがはせん切りにする。

②鍋にＡの調味料を煮立て、①の野菜を入れてさっと煮る。

③しょうが、一味唐辛子を加え、しばらく置く。

☆ 広島で採れる新鮮なアスパラガスを蒸し煮にすることにより甘さが増し、アーモンドで食感を楽しめます。

☆ 瀬戸内海のチヌとレモンを使用し、さっぱりとした味に仕上がります。煮絡めた後のソースで野菜を炒め、ソースも有効活用します。

☆ 野菜のピクルスは、旬の野菜をつけ汁の中でさっと加熱することによりたっぷりの野菜をとることができます。酸味により減塩になります。