



家庭でできる「元気じゃけん定食」レシピ

安佐南区

地元野菜たっぷり！

H28年度版 安佐南区の元気じゃけん定食

献立作成者：安佐南区すこやか食生活推進リーダー・安佐南区食生活改善推進員



【一人一食分の栄養価】

エネルギー：634kcal
たんぱく質：27.8g
脂質：15.0g
炭水化物：94.7g
塩分：2.7g
野菜の使用量：225g

☆主食 ☆広島菜漬の角おむすび（安佐南区の特産！ 広島菜漬を使用）

材料（2人分）

米	1 合
広島菜漬	40g
しらす干し	4g
牛乳パック	1 個

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげ、40分おき、普通の水加減で炊く。
- ② 広島菜漬は広げて10cm 長さを取り、残りはみじん切りにする。
- ③ しらす干しは電子レンジに20秒ほどかけ、カリッとさせる。
- ④ 牛乳パックは一面を切り取り、長さを半分にしておき、端をテープで留める。
- ⑤ ごはんにしらす干しを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ 牛乳パックにラップを敷き、広島菜漬を全体に広げ、ごはんの半量を詰める。その上にみじん切りの広島菜漬をのせ、残りのごはんを詰める。
- ⑦ 全体を軽くおさえ、牛乳パックを返してははずす。
- ⑧ ラップごと切り分け、ラップは器に盛りつけるときに除く。

☆主菜 ☆パセリまんじゅう（安佐南区祇園地区の特産！ パセリを使用）

材料（2人分）

豚ミンチ	100g
たまねぎ	60g
生しいたけ	20g
パセリ	10g
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	0.4g
こしょう	少々
ぎょうざの皮	12枚
エリンギ	40g
サニーレタス	40g
サラダ油	小さじ1
ぽん酢しょうゆ	
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2 弱
ラー油	少々

作り方

- ① たまねぎ、生しいたけ、パセリはみじん切りにする。
- ② パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③ エリンギは3cm 長さに切り、さらに縦に5mm 厚さに切る。
- ④ サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑤ ボウルに豚ミンチ、①②とAを入れてよく練り混ぜてあんを作り、12等分しておく。
- ⑥ 手のひらにぎょうざの皮をおき、あんをのせて包みこむようにひだを寄せ、底を平らにする。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、⑥のまんじゅうを裏返しておいて焼く。
- ⑧ 焼き色がついたら返して湯を大さじ1杯ほど加えてふたをし、蒸し焼きにする。そばでエリンギも焼く。
- ⑨ ⑧をサニーレタスとともに盛り、ぽん酢しょうゆ、ラー油をつけてい



広島市
The City of Hiroshima

☆副菜 ☆こまつなのカシューナッツ和え（安佐南区の特産！ こまつなを使用）

材料（2人分）

こまつな	100g
もやし	40g
カシューナッツ	6g
さとう	小さじ1
しょうゆ	大さじ 1/2 弱
だし汁	小さじ2

作り方

- ① こまつなは色よく茹でて水にとって水気をしぼり、3cm 長さに切る。
- ② もやしはさっと茹でて広げて冷ます。
- ③ カシューナッツを粗いみじん切りにして調味料、だし汁と合わせて和え衣を作り、①②を和える。

☆汁物 ☆キャベツのミルク煮（キャベツの芯まで使ったエコクッキング！）

材料（2人分）

キャベツ	120g
にんじん	60g
マッシュルーム	10g
コーン(缶詰)	20g
バター	2g
固形コンソメ	1/2 個
湯	1/2 カップ
牛乳	1/2 カップ
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ 1/8
こしょう	少々

作り方

- ① キャベツは4cm 角、にんじんは5mm 厚さのいちよう切り、マッシュルームは縦に薄切りにする。
- ② 牛乳に片栗粉を加えて溶かしておく。
- ③ 鍋にバターを熱し、①を次々と加えて炒める。
- ④ しんなりしたら、水気を切ったコーンと固形コンソメ、湯を加えて2～3分煮込む。
- ⑤ ②を加えて塩、こしょうで味を調え、グラッと煮えたら火を止める。

<ひとことメッセージ>

- 料理の飾りものとして使われることが多いパセリを主役にし、加熱することで香りを残しながらたくさん食べられるよう工夫しました。
- 牛乳やカシューナッツの風味を利用し、減塩の工夫をしました。
- この献立には、野菜がたくさん入っていて、1日の目標量の約6割の野菜が手軽に食べられます。

