



家庭でできる「元気じゃけん定食」レシピ

安佐北区

あさきた元気じゃけん定食

献立作成者：安佐北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：617kcal

たんぱく質：25.8g

脂質：20.3g

炭水化物：78.4g

塩分：2.8g

野菜の使用量：125g

☆主食 ごはん☆ ごはん 1人分 150g

☆主菜 さんまのさっぱりねぎソースかけ☆

材料（2人分）

さんま	2尾
塩	少々
小麦粉	少々
油	大さじ1/2
こねぎ	1/2束(50g)
ごま油	小さじ1/2
ガラスープの素	小さじ1/2
酢	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
水	大さじ1
塩・こしょう	少々
レモン	1/4個

作り方

- ①さんまは2つに切って内臓を出し、水洗いをして軽く塩をふり、10～15分おく。
- ②ねぎは小口切りにし、調味料と一緒に小鍋に入れて火にかける。  
ねぎに火が通ったら塩・こしょうで味を整える。
- ③①の水分をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンに油をひいて熱し、③の両面をカリッとなるまで焼く。
- ⑤焼きあがったらお皿にのせ、②を上からかける。  
付合せにレモンを添える。



## ☆副菜 こまつなとしめじのお浸し☆

### 材料（2人分）

こまつな	1/2束(100g)
しめじ	小1/2パック (50g)
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
かつおぶし	少々

### 作り方

- ①こまつなは茹でて2cm程度に切り、よく絞る。
- ②しめじは石づきを取って小房にわけ、ラップで包み、電子レンジで1分程度加熱する。
- ③しょうゆ、砂糖を合わせて、①②を和える。
- ④器に盛って、かつおぶしをのせる。



## ☆汁物 れんこんとごぼうのスープ☆

### 材料（2人分）

れんこん	2cm(40g)
にんじん	2cm(30g)
ごぼう	10cm(40g)
いりこ	ひとつかみ(10g)
水	2カップ弱 (280cc)
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
おろしにんにく	少量
こねぎ	適量

### 作り方

- ①いりこは頭と腹わたを取り、分量の水を入れた鍋につけて30分位置く。
- ②れんこんは薄いいちょう切り、にんじんは2～3mm厚さのいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにする。れんこん、ごぼうはさっと水にさらし水気を切る。
- ③①を中火にかけ、煮立ったら弱火にし2～3分煮る。
- ④③の鍋からいりこを取り出し、②を入れ、5～6分柔らかくなるまで煮る。薄口しょうゆ、塩、おろしにんにくで調味する。
- ⑤器に盛ってねぎの小口切りを散らす。

副菜「こまつなとしめじのお浸し」で使った「こまつな」は、安佐北区の主要野菜のひとつです。広島市で生産される「こまつな」の約6割が安佐北区で作られています。

カルシウム、ビタミンC、カロテンを多く含んでおり、食感の良さも好評です。

