



家庭でできる「元気じゃけん定食レシピ」

安芸区

(献立名)

安芸区のみぐみでホッとわ食!

献立作成者：安芸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：614 kcal

たんぱく質：23.4 g

脂質：12.6 g

炭水化物：101.2 g

塩分：2.5 g

野菜の使用量：218 g

☆主食 土鍋で！ちりめんごはん ☆

材料（2人分）

米……………1 合
水……………200～220ml
しらす干し……………大さじ 1
白ごま……………小さじ 1
だいこんの葉(刻んでゆでる)…10g

作り方

- ① といで水気を切った米を土鍋に入れ、水を加えて30分浸水させる。
- ② 一番強火にし、鍋のフタの穴から蒸気が出始めたら、一番弱火にする。
- ③ 5分経ったら、火を消す。
- ④ 約20分蒸らしたのち、全体を混ぜて余分な水分を飛ばす。
- ⑤ しらす干しと白ごま、だいこんの葉を混ぜる。

☆主菜 鶏肉と根菜の八寸☆

さといもは
安芸区 畑賀の
特産品です！



材料（2人分）

鶏もも肉……………1/3 枚(80g)
生揚げ……………1/5 枚(40g)
さといも……………中 2 個(80g)
れんこん……………1/7 節(40g)
ごぼう……………1/5 本(40g)
にんじん……………3 cm(30g)
板こんにやく……………1/6 枚(40g)
乾しいたけ……………中 1 枚(2g)
さやいんげん(冷凍)……………4 本
だし汁……………100ml
酒……………小さじ 2
みりん……………小さじ 2
こいくちしょうゆ……………大さじ 1

作り方

- ① 乾しいたけは水で戻していちよう切りにする。
- ② 鶏もも肉、生揚げは1.5cm角、れんこん、ごぼう、にんじんは乱切りにする。さといもは一口大に切って下ゆで、板こんにやくは一口大にちぎって下ゆでする。
- ③ ①、②(生揚げを除く)とだし汁、しいたけの戻し汁を入れて中火にかける。
- ④ 沸騰したら弱火にし、酒・みりんを加えて5分程度煮る。
- ⑤ しょうゆ、生揚げを加え、弱火で10分程度煮る。
- ⑥ 斜めに2～3等分にしたさやいんげんを入れ、火を止めて冷やす。

☆副菜 だいこんのゆずなます☆

材料（2人分）

だいこん……………4 cm(120g)
にんじん……………1cm(10g)
昆布(だしをとったもの)……2g
ゆず(皮)……………3g
「ゆず(果汁)……………小さじ 1
A 砂糖……………小さじ 2
L 酢……………小さじ 2
白ごま……………小さじ 1

作り方

- ① A を合わせておく。
- ② だいこん、にんじん、ゆず(皮)、昆布はせん切りにする。
- ③ ①、②と白ごまをあえる。
- ④ 器に盛り、ゆずの皮を飾る。

☆汁物 こまつなときのこの豆乳みそ汁☆

材料（2人分）

こまつな……………1/6 束(50g)
たまねぎ……………中 1/4 個(40g)
エリンギ……………1/3 パック(30g)
ぶなしめじ……………1/3 パック(30g)
にんじん……………2cm (20g)
油揚げ……………1/5 枚(6g)
だし汁……………250ml
無調整豆乳……………80ml
みそ……………小さじ 2

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、エリンギ(根元を除く)は、短冊に切る。ぶなしめじは石づきを切り、小房にわけろ。
- ② こまつなは 3 cm、油揚げは短冊に切る。
- ③ 鍋に①とだし汁を入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したら、②を加える。
- ⑤ 材料が柔らかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて、沸騰させないように温める。

☆デザート みかんのホットスムージー☆

材料（2人分）

みかん……………中 1 個(110g)
りんご……………1/4 個(75g)
だいこん……………2cm(60g)
低脂肪牛乳……………40ml

作り方

- ① みかんは皮をむく。りんご(芯を除く)、だいこんはよく洗い、皮つきのまま一口大に切る。
- ② 低脂肪牛乳と①をミキサーにかける。
- ③ 電子レンジで 1~2 分温め、器にそそぐ。

「八寸」とは？

安芸門徒の多い地域の郷土料理として有名で、慶弔を問わず人が集まる時に作られます。福岡県の筑前煮(がめ煮)に似ています。

具材の数は、祝儀の時は奇数、不祝儀の時は偶数にされています。

盛る器(漆器)が直径八寸(約 24 センチ)の大きさであることからこの名がついたそうです。



☆献立のポイント☆

- ・土鍋で炊くごはんは「時短」で絶品！（1合だと火にかける時間は 10 分未満）
- ・副菜「だいこんのゆずなます」は、ゆず・酢・ごまを効かせて塩分 0.0g！
- ・みそ汁は、豆乳でまろやかさをプラスし、塩分 1g 未満！
- ・野菜や果物を皮ごと使ったホッと温まる簡単デザート♪