



家庭でできる「元気じゃけん定食」レシピ

安芸区

切干炊きこみごはん、鮭のレンジ蒸し、ラタトゥイユきのこのスープ、オレンジカルピスヨーグルト

献立作成者：安芸区すこやか食生活推進リーダー、安芸区食生活改善推進員



【一人一食分の栄養価】

エネルギー：570kcal
たんぱく質：27.5g
脂質：13.7g
炭水化物：83.4g
塩分：2.3g
野菜の使用量：195g

☆主食 切干炊きこみごはん☆

材料（2人分）	
切干だいこん	15g
米	120g
にんじん	2 cm(15g)
ひじき（乾）	1.5g
ちりめんじゃこ	小さじ2(5g)
しょうゆ	小さじ1/2
枝豆	15g

作り方

- ① 切干だいこんは、キッチンばさみで細かく刻み、軽く洗って水に漬け込み、やわらかくなったら絞る。
- ② 米は洗ってざるにあげておく。にんじんは2cm長さのせん切りにする。ひじきは軽く洗っておく。
- ③ 釜に米と切干だいこんの戻し汁を加え、通常の水加減に調整し、切干だいこん、にんじん、ひじき、ちりめんじゃこ、しょうゆを加え、炊飯する。
- ④ 茶碗によそい、茹でて豆を取り出した枝豆をのせる。

☆主菜 鮭のレンジ蒸し☆

材料（2人分）	
生鮭	2切れ(100g)
酒	大さじ1
キャベツ	2枚(100g)
しめじ	20g
コーン（缶詰）	20g
バター	小さじ1/2
オクラ	4本
※ぽん酢しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① 鮭はバットに並べ、酒をふりかける。キャベツは一口大に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
 - ② 耐熱容器に、キャベツ、しめじ、コーンを入れ、鮭、バターをのせる。
 - ③ ラップをかけ、電子レンジで3～4分加熱し、そのまま、5分くらい蒸らす。
 - ④ オクラはヘタを切り落とし、茹でて、食べやすい大きさに切る。
 - ⑤ 器に③を盛り付け、オクラをのせる。
- ※好みでぽん酢しょうゆをかける。

☆副菜 ラタトゥイユ☆

材料（2人分）

イタリアントマト	8 個
なす	1/2 本
パプリカ（赤）	1/4 個
こどもピーマン	2 個
たまねぎ	1/8 個
かぼちゃ	20g
オリーブオイル	小さじ 1
刻みニンニク	小さじ 1
酒	小さじ 2
塩	1 つまみ
こしょう	少々

作り方

- ① トマトは、ヘタを取り、半分に切る。なすは厚さ 3 cmの半月、パプリカ・こどもピーマンは種を取り一口大、たまねぎは一口大、かぼちゃは 1.5 cm 角に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、火にかけ、刻みニンニクとたまねぎを入れて炒める。
- ③ なすを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ パプリカ、こどもピーマンを加え、炒める。
- ⑤ トマト、酒を加え、蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ かぼちゃを加えて、塩、こしょうで調味し、火を弱め、蓋をせず水分がなくなるまで煮込む。

☆副菜 きのこのスープ☆

材料（2人分）

エリンギ	30g
生しいたけ	3 個
えのきたけ	20g
ごま油	小さじ 1/2
水	300ml
固形コンソメ	1/2 個
塩昆布	2g
卵	1 個
こしょう	少々
こねぎ	4g
白ごま	小さじ 1/2

作り方

- ① エリンギは厚さ 8 mmの半月切り、生しいたけは軸を取り 8 mm幅に、えのきたけは石づきを取り 3 cm長さに切る。
- ② 鍋にごま油を入れて、エリンギ・生しいたけを入れて炒め、次にえのきたけも入れて炒める。
- ③ 分量の水・固形コンソメを入れ中火で煮る。
- ④ きのが煮えたら、塩昆布を入れ、味見をし、お好みでこしょうをふる。
- ⑤ 溶き卵を入れて、卵をふんわり仕上げる。
- ⑥ 椀につぎ分け、小口切りにしたねぎ・白ごまを散らす。

☆デザート オレンジカルピスヨーグルト☆

材料（2人分）

カルピス	25ml
オレンジジュース	25ml
プレーンヨーグルト	50ml
（粉）ゼラチン	1/2 袋
水	50ml
オレンジマーマレード	小さじ 2

作り方

- ① カルピス、オレンジジュース、ヨーグルトをボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② 耐熱容器に水を入れ、電子レンジで 30 秒温め、ゼラチンを溶かす（ポットのお湯でも可）。
- ③ ①に②を入れよく混ぜ、器にいれ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 食べる前に、オレンジマーマレードを上を盛り付ける。

※ミントの葉や、オレンジピールを添えると綺麗!!

こどもピーマン



『こどもピーマン』は、ピーマンよりも深い緑色と苦味がないところが特徴です。ピーマンの苦味は子どもだけでなく、おとなも苦手という人が意外に多いですが、『こどもピーマン』は肉厚で甘味があり食べやすいです。安芸区でも栽培されています。

