



## 家庭でできる「元気じゃけん定食」レシピ

# 佐伯区 発芽玄米しそごはん、鮭のマヨチーズ焼き こまつなののり辛子和え、シャキシャキレタススープ

献立作成者：佐伯区すこやか食生活推進リーダー、佐伯区食生活改善推進員



### 【一人一食分の栄養価】

エネルギー：672kcal  
たんぱく質：31.4g  
脂 質：19.1g  
炭水化物：90.6g  
塩 分：2.1g  
野菜の使用量：126g

### ☆主食 発芽玄米しそごはん☆

#### 材料（2人分）

米・発芽玄米 合計1合  
青じそ 2枚

\* 米と発芽玄米の割合は4:1がおすすめです。

#### 作り方

- ① 米を洗い、発芽玄米を加える。
- ② 通常通りの水加減で30分浸水させ、炊く。
- ③ 茶碗によそい、千切りにした青じそを飾る。

### ☆主菜 鮭のマヨチーズ焼き～ベジヌードルのクリーム煮添え～☆

#### 材料（2人分）

生鮭(皮を除く) 2切れ  
塩 少々(0.8g)  
小麦粉 大さじ1/2  
マヨネーズ 大さじ1  
A { パン粉 大さじ1  
粉チーズ 大さじ1  
パセリ(みじん切り) 5g  
レモン汁 大さじ1

#### ～ベジヌードル～

ベーコン 10g  
じゃがいも 中1/2個  
にんじん 1/4本  
ズッキーニ 1/2本  
バター 10g  
B { 牛乳 大さじ1  
中華だしの素 小さじ1/4  
黒こしょう 少々

#### 作り方

- ① 鮭に塩をふって5分置き、水気が出てきたらキッチンペーパーでふき取る。
- ② 両面に小麦粉をまぶし、マヨネーズを塗ってアルミホイルの上にのせる。
- ③ 混ぜたAを魚の表面にかけ、ホイルで包み、魚焼きグリルで8分焼く。ホイルを開けて表面を3分焼き、焼き色を付ける。皿に盛り、レモン汁をかける。

#### ～ベジヌードル（野菜を麺に見立てた料理）～

- ① ベーコンは1cm幅に切る。じゃがいも、にんじんは皮をむき、ベジヌードル器でカットして水にさらす。ズッキーニもベジヌードル器でカットする。(ベジヌードル器の代わりにピーラーでも可)
- ② フライパンにバターを入れて加熱し、水気をきったじゃがいもとにんじんを入れる。じゃがいもが透き通ってきたら、ズッキーニを入れて炒める。
- ③ Bを入れて少し煮詰め、黒こしょうをふる。

## ☆副菜 こまつなののり辛子和え☆

### 材料（2人分）

こまつな	1/2袋(100g)
にんじん	20g
焼き海苔	1/2枚
A { 練り辛子	小さじ1/2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1/2

### 作り方

- ① こまつなはゆでて4cm幅に切る。にんじんは4cm長さのせん切りにしてゆでる。
- ② ①の粗熱がとれたら、水気をしぼり、よく混ぜたAで和える。
- ③ 粗くちぎった焼き海苔を混ぜる。



## ☆副菜 シャキシシャキレタススープ☆

### 材料（2人分）

レタス	1枚
わかめ(乾)	1g
しめじ	1/8袋
固形コンソメ	1/2個
A { 酒	大さじ1
塩	少々(0.1g)
こしょう	少々
卵	1個
片栗粉・水	各小さじ1

### 作り方

- ① 5cm角にちぎったレタスと、水で戻したわかめを椀に盛っておく。
- ② 鍋に水300mlとコンソメを入れてスープを作り、しめじを加え、Aで味を整える。
- ③ 卵をほぐして水溶き片栗粉を混ぜ、②のスープに流し入れてかきたま汁を作る。卵が固まったら、①の器に盛り付ける。

\* 卵に水溶き片栗粉を混ぜると、かきたま汁がきれいに仕上がります。

## ☆果物 季節の果物☆

### 材料（2人分）

デラウェア	1房
-------	----

旬の果物はおいしく、栄養価も高くおすすめです！  
漬物の代わりに果物を添えましょう。

### ★発芽玄米しそごはん

発芽玄米は、普通のごはんと同じように炊飯器で炊くことができ、不足しがちな食物繊維が豊富です。青じその香りがご飯のおいしさを引き立たせます。

### ★鮭のマヨチーズ焼き～ベジヌードルのクリーム煮添え～

マヨネーズとチーズの香りが香ばしく、魚が苦手なお子さんにもおすすめの一品です。広島産レモンのすっきりとした酸味で、薄味でもおいしく食べられます。

ベジヌードルは、野菜の新たな魅力が発見できる食感です。専用器具がなくても、ピーラーで作ってみてください。

### ★こまつなののり辛子和え

「ひろしまそだち」のこまつなを使った和え物です。味付けはめんつゆと辛子だけ。焼き海苔の香りがポイントです。

### ★シャキシシャキレタススープ

生のレタスにかきたま汁を流し入れて作ります。レタスのシャキシシャキとした食感が楽しい一品です。

どれも簡単にできます。  
ご家庭でぜひ作ってくださいね★

