



家庭でできる「元気じゃけん定食レシピ」

中区

広島の恵みいっぱい！あったか定食

献立作成者：中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：684kcal
たんぱく質：23.0g
脂 質：17.5g
炭水化物：103.4g
塩 分：2.6g
野菜の使用量：130g

☆主食 ご飯☆ ごはん 1人分150g

☆主菜 チキンと小松菜のシチュー☆

材料（2人分）

鶏もも肉…1/3 枚(100g)
こまつな…1株(60g)
じゃがいも…中1個(100g)
にんじん…中 1/3 本(30g)
たまねぎ…中 1/3 個(80g)
ぶなしめじ…20g
牛乳…60ml
小麦粉…大さじ1と 1/2
有塩バター…10g
固形コンソメ…1個
水…250ml

作り方

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむいて 1.5cm の角切り、たまねぎはくし切りにする。しめじは石づきを除き小さくほぐしておく。鶏肉は 1 口大に切っておく。
- ② こまつなを 1.5cm 幅に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ火にかけ、①を入れて軽く炒め、小麦粉を振りいれてさらに炒める。水、コンソメを加えて約 20 分煮る。
- ④ ③の鍋に②の小松菜と牛乳を加えて更に 5 分煮た後、器に盛る。

広島市

☆副菜 豆腐としらすのサラダ☆

材料（２人分）

絹ごし豆腐…1/2 丁弱(120g)
しらす干し…大さじ2(10g)
ミニトマト…1個(15g)
キャベツ…葉1枚(60g)
しそ…2枚(2g)
レモン汁…大さじ 2/3
こいくちしょうゆ…小さじ2
上白糖…大さじ 1/4
油…小さじ1

作り方

- ① キャベツは 1.5cm の角切りにし、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジに1分～1分30秒かけ、水けを絞る。
- ② ミニトマトはへたをとり、1/4 に切る。しそはキッチンバサミ等で千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、しらす干しを軽く炒める。
- ④ ドレッシングを作る。レモン汁、しょうゆ、上白糖を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 豆腐を器に盛り、①、②、③を彩りよく豆腐の上に盛り付ける。最後に④をかける。

☆デザート りんごの赤ワイン煮☆

材料（２人分）

りんご…1/2 個弱(120g)
赤ワイン…40ml
上白糖…小さじ2

作り方

- ① りんごをくし切りにし、芯と皮を取り除いておく。
- ② 鍋に全ての材料を入れ、火にかける。約10分間煮て皿に盛り付ける。

<使用した地域食材>

「ひろしまそだち」の小松菜、キャベツ、トマトなどを使用しています。

<地域の伝統料理>

広島の名物といえば、「お好み焼き」！中区にもお好み焼きのお店が沢山あります。広島風お好み焼きは、子どもたちの間で人気だった「一銭洋食」というおやつから誕生したものだと言われているそうです。

<野菜摂取アップの工夫>

シチューに使用した野菜も、サラダのキャベツも加熱することでかさを減らし、沢山食べられるように工夫しています。

<減塩の工夫>

シチューは、牛乳のコクで塩分が少なめでもおいしく食べられるように工夫しました。また、サラダもレモン汁を使用したドレッシングにしているため、酸味があって物足りなさを感じることなく食べられるようにしています。

