



家庭でできる「元気じゃけん定食レシピ」

東区

ごはん 季節の野菜の豚肉巻 こまつなのおろしあえ 矢賀うりの浅漬け まごわやさしいスープ

献立作成者：東区すこやか食生活推進リーダー、東区食生活改善推進員



【一人一食分の栄養価】

エネルギー：563kcal
たんぱく質：25.2g
脂 質：15.5g
炭水化物：84.5g
塩 分：2.8g
野菜の使用量：226g

☆主食 ごはん ☆ ごはん 1人分 150g

☆主菜 季節の野菜の豚肉巻☆

材料（2人分）

豚もも肉薄切り	120g
塩・こしょう	適宜
アスパラガス	1本
じゃがいも	中 1/3 個
にんじん	30g
油	大さじ 1
レタス	適宜
ミニトマト	2 個

中に巻く野菜は季節によりアレンジしてください。
夏はゴーヤがおすすめです。

作り方

- ①じゃがいもとにんじんはアスパラガスと同じくらいの細さの拍子木切にする。
- ②アスパラガス、じゃがいも、にんじんはゆでてさます。
- ③アスパラガス、じゃがいも、にんじんはそれぞれ豚肉で巻き、塩・こしょうをする。
- ④フライパンを熱し、油をひき、③を焼く。
必要に応じて、食べやすい長さに切る。
- ⑤器に④を盛り付け、レタスとミニトマトを添える。

☆副菜 こまつなのおろしあえ☆

材料（2人分）

こまつな	1/2 束
だいこん	80g
なめたけ（しょうゆ漬け）	40g
きざみのり	適宜

作り方

- ①こまつなは熱湯でゆで、しっかり絞って 3cm 位に切る。
- ②だいこんはおろして、軽く水気を切り、なめたけと合わせる。
- ③食べる直前に水気をよく切ったこまつなと②を軽く混ぜ合わせる。
- ④器に④を盛り付けて、きざみのりを天盛りする。

広島市

☆副菜 矢賀うりの浅漬け☆

材料（2人分）

矢賀うり	80 g
塩昆布	4 g

作り方

- ①矢賀うりは薄切りにする。
- ②矢賀うりと塩昆布をビニール袋に入れて、もみ、30分程度冷蔵庫に入れておく。

矢賀うり

矢賀うりは昭和30年代の初めに当時の矢賀町（広島市東区）で栽培されたのが始まりとされています。その後、地元の種苗商を中心に、耐暑性が強く夏に苦みの出にくい系統の選抜が行われ、現在の品種ができました。この品種は、鮮やかな緑に黄色の縞を持ち、果実の美しさと浅漬けにした時の淡い甘味と歯切れの良さが特徴です。果実は1個300g～400gの中型で、浅漬用としてはこの程度が適当で、これより大きくなったものは奈良漬用に使用します。

「広島県農業技術センターだより No.55（1999.7）」より抜粋



☆汁物 まごわやさしいスープ☆

【まごわやさしいって何？】

ま：豆	ご：ごま	わ：わかめ（海藻）	
や：野菜	さ：魚	し：しいたけ（きのこ）	い：いも

材料（2人分）

ゆで大豆	20 g
すりごま	小さじ1
カットわかめ	小さじ1
にんじん	20 g
キャベツ	1/2 枚
青ねぎ	1 本
かえりいりこ	小さじ1
しめじ	小 1/4 パック
さつまいも	20 g
牛乳	大さじ2
白みそ	大さじ1
だし汁	1 と 1/2 カップ

作り方

- ①にんじんは5mm厚さのいちょう切り、さつまいもは1cm厚さのいちょう切りにする。キャベツは、1cm角に切り、しめじは根元を切り、房を分ける。
- ②鍋にだし汁を入れ、にんじんを入れて火にかける。
- ③沸騰したら、さつまいもを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④かえりいりこ、キャベツ、しめじ、大豆を加えて煮、最後に戻したわかめと小口切りにしたねぎを加える。
- ⑤牛乳、すりごまを加え、みそを溶く。