



家庭でできる「元気じゃけん定食レシピ」

安佐南区

地元野菜たっぷり！

安佐南区の元気じゃけん定食

献立作成者：安佐南区すこやか食生活推進リーダー・安佐南区食生活改善推進員共同制作



【一人一食分の栄養価】

エネルギー：606kcal
たんぱく質：23.5g
脂 質：16.8g
炭水化物：83.8g
塩 分：2.4g
野菜の使用量：163g

☆主食 ☆広島菜漬の混ぜごはん（安佐南区の特産！広島菜漬を使用）

材料（2人分）

米 1合
広島菜漬 30g
しらす干し 4g
白いりごま 小さじ1
にんじん 10g

作り方

- ① 米は洗って30～40分おき、普通の水加減で炊く。
- ② 広島菜漬はさっと洗って、粗いみじん切りにする。
- ③ しらす干しは電子レンジに20秒ほどかけ、カリッとさせる。
- ④ にんじんはハート型で抜き、5mm厚さに切って茹でる。
- ⑤ 炊き上がったごはんのに②③、白いりごまを加えてさっくりと混ぜ、茶碗に盛ってにんじんを飾る。

☆主菜 ☆巣ごもり卵（安佐南区の特産！こまつなをふんだんに使用）

材料（2人分）

豚かた肉 80g
じゃがいも 60g
たまねぎ 40g
こまつな 100g
しめじ 20g
パプリカ(赤) 20g
サラダ油 小さじ1
バター 4g
卵 M玉2個
塩 小さじ1/8
こしょう 少々
カレー粉小さじ1/2
ミニトマト 2個

作り方

- ① 豚肉は3cm長さに切る。
- ② じゃがいもはせん切りにし、さっと水にくぐらせる。
- ③ たまねぎは縦に薄切り、こまつなは3cm長さに切り、軸と葉に分けておく。しめじは石突きをとって、粗くほぐす。
- ④ パプリカは3cm長さのせん切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油とバターを熱し、豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、じゃがいも、たまねぎ、こまつなの軸、しめじ、パプリカを次々と加えて炒め、塩、こしょう、カレー粉で調味する。
- ⑥ こまつなの葉を加えてひと炒めし、野菜を平らにならして2か所にくぼみをつける。
- ⑦ くぼみに卵を割り入れ、ふたをして3～4分蒸し焼きにする。
- ⑧ 皿に盛りつけ、縦4つ割りにしたミニトマトを飾る。

広島市

☆副菜 ☆切干しだいこんのハリハリ漬け
(安佐南区の伝統野菜！笹木三月子大根を使用)

※笹木三月子大根は、安佐南区長楽寺周辺で、復活をとげた幻の大根。

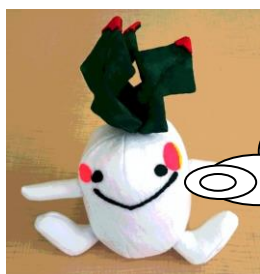


材料 (2 人分)

切干しだいこん	20g
にんじん	20g
きゅうり	40g
塩	少々
昆布	2g
合わせ酢	
酢	大さじ 1 と 1/3
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
だし汁	小さじ 2
ゆず絞り汁	小さじ 1
輪切り唐辛子	少々
ゆずの皮	少々

作り方

- ① 切干しだいこんは水につけて戻し、熱湯をさっとくぐらせてから冷まし、かるくしぼる。
- ② にんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは薄い半月に切り、塩をふってしんなりさせ、水けを絞る。
- ③ 昆布は、はさみで2cm 長さの細切りにし、合わせ酢に加えて約 10 分おく。
- ④ ①②を③に漬けこむ。
- ⑤ 器に盛り、ゆずの皮をのせる。



近菜高長朝市のイメージ
キャラクターの
きんさい三ちゃん (※笹木
三月子大根をイメージ)

☆汁物 ☆しじみのしょうがスープ
(太田川の大きなしじみを使用)

材料 (2 人分)

しじみ(殻つき)	100g
しょうが	6g
長ねぎ	20g
昆布	5cm 角
水	1 と 1/2 カップ
塩	小さじ 1/6
しょうゆ	小さじ 1/2
酒	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/6

作り方

- ① しじみは、約 1%の塩水につけて砂出しし、殻をこすりあわせて洗う。
- ② しょうがはせん切りにし、長ねぎは白髪に切り、水に放す。
- ③ 鍋に分量の水を入れ、昆布をつけておく。
- ④ ③にしじみとしょうがを加えて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ⑤ しじみの口が開いたら、塩、しょうゆ、酒で調味し、ごま油を加え、火を止める。
- ⑥ 器に盛り、水けを切った白髪ねぎを天盛りにする。

○主菜、副菜で使用する野菜は、炒めることで、量を減らして、摂取アップしました。
○香味野菜やカレー粉、バター、ごま油の風味を利用し、味にアクセントをつけました。

