家庭でできる「元気じゃけん定食レシピ」

安佐北区　あさきた元気じゃけん定食

献立作成者：安佐北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：634kcal
たんぱく質：27.7g
脂　　質：18.3g
炭水化物：88.1g
塩　　分：2.8g
野菜の使用量：210g

☆主食　広島菜漬の混ぜご飯☆

材料（２人分）

米	1合
出し昆布	3cm 角
広島菜漬	30g
しらす干し	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2

作り方

①米は出し昆布を加えて普通に炊く。
②広島菜漬は、水でさっと洗って絞り、細かく刻む。
③しらす干しは、熱湯をかける。
④炊き上がったご飯に、②、③、白ごまと、一緒に炊いた出し昆布を刻んで混ぜ合わせる。

☆主菜　鶏もも肉のレモン蒸し☆

材料（２人分）

鶏もも肉(皮つき)	160g
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1
レモン	1/4個
ぶなしめじ	1/2パック(50g)
たまねぎ	中1/4個(60g)
にんじん	小1/2本(40g)
レモン(付合せ)	1/4個
パセリ(付合せ)	少々

作り方

①鶏もも肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、酒、塩、薄切りのレモンを合わせ 10 分位置いておく。
②ぶなしめじは石付きを除いて小房に分ける。たまねぎは１cm の薄切り、にんじんは５mm の半月切りにする。
③アルミホイルを広げ、②、①を置いてしっかり包み、フライパンに並べる。水 1/3 カップ位を入れてふたをし、中火から弱火で 15～20 分位蒸し焼きする。（オーブントースターで焼いても良い。）
④焼きあがったらお皿にのせ、付合せにレモンとパセリを添える。

広島市

☆副菜　こまつなとじゃこのナムル☆

材料（２人分）	
こまつな	1/2 束(140g)
しらす干し	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
白いりごま	大さじ 1/2
ごま油	少々

作り方

①こまつなは茹でて３ｃｍ程度のざく切りにする。
②①をよく絞り、しょうゆ・ごま油をかける。
③白いりごまをつぶしながら入れ、よく混ぜる。
④しらす干しを入れて混ぜる。

☆汁物　具だくさんみそ汁☆

材料（２人分）	
かぼちゃ	4cm 角(40g)
だいこん	1.5cm(40g)
なす	小1/2本(30g)
こまつな	1株(40g)
みそ	大さじ1
いりこ	ひとつかみ(10g)
水	1･1/2カップ（300cc）

作り方

①いりこは頭と腹わたを取り、分量の水を入れた鍋につけて 30 分位置く。
②なすは食べやすい大きさに切り、水につけておく。かぼちゃとだいこんは、食べやすい大きさに切る。
③こまつなは茹でて絞り、２～３cm に切る。
④①を中火にかけ､煮立ったら弱火にし２～３分煮る。
⑤④の鍋からいりこを取り出し、②を入れ、柔らかくなるまで煮て、みそを溶きいれる。
⑥火を止める前に、③を加え、盛り付ける。

☆デザート　あずきミルクゼリー☆

材料（４人分）	
粉ゼラチン	5g
お湯	大さじ3
牛乳	1カップ
ゆで小豆缶詰	1/2缶

作り方

①お湯に粉ゼラチンを振り入れ、よく溶かす。
②①に牛乳を加え混ぜる。
③器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
④食べる前に、ゆで小豆を添える。

副菜「こまつなとじゃこのナムル」と、汁物「具だくさんみそ汁」で使った「こまつな」は安佐北区の主要野菜のひとつです。広島市で生産される「こまつな」の約６割が安佐北区で作られています。カルシウム、ビタミンC、カロテンを多く含んでおり、食感の良さも好評です 。

主菜「鶏もも肉のレモン蒸し」は、生産量日本一を誇る広島県産の「レモン」と一緒に蒸すことで、レモンの酸味を活かし、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。