



家庭でできる「元気じゃけん定食レシピ」

安芸区

安芸区産！

イタリアントマトでわ食★

献立作成者：安芸区食生活改善推進員



【一人一食分の栄養価】

エネルギー：663kcal
たんぱく質：23.5g
脂 質：10.7g
炭水化物：118.3g
塩 分：2.7g
野菜の使用量：233g

☆主食 もち麦ごはん ☆

材料（2人分）

精白米……………1 合
もち麦……………大さじ 1/2～

作り方

- ①もち麦は、洗って5～6時間浸漬しておく。
- ②洗った米にもち麦を加え、炊く。

☆主菜 トマト豚じゃが ☆

材料（2人分）

ぶたもも肉……………80g
じゃがいも……………中 1 個(150g)
たまねぎ……………中 1/2 個(80g)
イタリアントマト……………6 個
オクラ……………3 本
水……………150ml
砂糖……………大さじ 2/3
こいくちしょうゆ……………大さじ 2/3
酒……………大さじ 1

作り方

- ①豚肉とじゃがいもは一口大、たまねぎはくし形切り、トマトは半分に切る。
- ②オクラは板ずりし、サッと茹で、斜め半分に切る。
- ③鍋で①のトマト以外を炒める。
- ④水とトマトを加えて煮立て、アクを除く。煮立ったら中火にして3～4分煮る。
- ⑤Aを入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮込み、オクラを加えて煮立ちさせる。

☆副菜 3色トマトときゅうりのもずく和え☆

材料（2人分）

味付けもずく……………1 パック(80g)
イタリアントマト……………3 個
きゅうり……………2/3 本(60g)
えだまめ……………4 さや
塩
たまねぎ(飾り用)……………10g

作り方

- ①きゅうりは、塩小さじ1/4をふって板ずりし、水洗いして薄切りにする。
- ②えだまめは、1%～2%の塩をふってもみ、ゆでて手早く冷まし、さやから出す。
- ③トマトは半分に切る。
- ④味付けもずくと①②③をあえる。
- ⑤器に盛り、スライスしたたまねぎを飾る。

広島市

☆汁物 こんにゃくとたっぷり野菜の豆乳みそ汁☆

材料（2人分）

なす……………1/2 本(40g)
にんじん……………1/5 本(30g)
ごぼう……………1/10 本(20g)
生揚げ……………1/3 枚(60g)
そばあくこんにゃく
(板こんにゃくでも可)…40g
豆乳……………80ml
だし汁……………250ml
みそ……………大さじ 1
ねぎ……………適量

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさの短冊に切る。
- ②鍋に①と油抜きして短冊に切った生揚げ、湯通して短冊に切ったこんにゃく、だし汁を入れて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったらみそを溶き入れ一煮立ちさせる。
- ④豆乳を加え、沸騰させないようにして温める。
- ⑤お椀に注ぎ、ねぎを散らす。

☆デザート 彩果の宝石☆

材料（100mlカップ8個分）

水……………500ml
粉寒天……………4g
砂糖……………100g
レモン汁……………大さじ 1
イタリアントマト……………16 個

作り方

- ①トマトは、皮をむいて半分に切り、冷やしておく。
- ②鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかけ粉寒天を煮溶かす。沸騰したら2分煮て、砂糖を加え溶かす。
- ③火を止めて、レモン汁を入れる。
- ④カップにトマトを4切れずつ彩りよく入れ、③を注ぐ。
- ⑤冷蔵庫で冷やし、固まったら皿に移す。

阿戸町のイタリアントマト

阿戸町では5種類のイタリアントマトを栽培しています。イタリアントマトは、赤みが強く、果肉や皮が硬くて煮崩れしにくいので、加熱調理に向いています。

- ★シシリアンルージュ……………調理することで味が濃厚になり、旨みとコクがアップ！
- ★ロッソナポリタン……………甘口料理にオススメ！生食にも向いています。
- ★サンマルツァーノリゼルバ……………皮が薄く、のどごしがとても滑らかなので生食も good！
- ★ピッコラカナリア……………とろける食感と濃厚な甘さが特徴のオレンジ色のミニトマト。
- ★トスカーナバイオレット……………ぶどうのような色と食感が味わえる、やや酸味のあるトマト。



阿戸町のもち麦

もち麦は大麦の一種で、穀類の中でも高タンパク、高ミネラルで、β-グルカンという食物繊維を多く含んでいます。
普通の麦より「もちもち」した食感が楽しめます。

阿戸町のそばあくこんにゃく

阿戸町で採れたこんにゃく芋を原料に、製造工程のこねる作業はすべて手作業（手ごね）で行い、手触りで滑らかさを感じながら製造しています。凝固剤には「そば殻の灰抽出物」をこだわって使用した、口あたりのよいこんにゃくです。

