



# 埼玉県コバトン レシピ

## 健康メニュー

食塩使用量 3g 未満  
野菜使用量 120g 以上

### ・ブリの照り焼き ・筑前煮 ・小松菜のからし和え ・みかん



#### 材料 (4人分)

##### 【ブリの照り焼き】

ブリの切り身 4切れ (320g)  
かぶ 120g  
かぶの葉 20g  
しょうが 少々  
A(しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1、  
酒 大さじ1)  
油 大さじ1  
塩 1.2g

##### 【筑前煮】

鶏もも肉 80g  
ごぼう 80g  
ゆでたけのこ 80g  
れんこん 80g  
にんじん 40g  
こんにゃく 60g  
さやいんげん 40g  
赤唐辛子 少々  
だし汁 2カップ  
B(砂糖 大さじ2、しょうゆ 大さじ2)

##### 【小松菜のからし和え】

小松菜 280g  
削り節 適量  
C(だし汁 大さじ2、練り辛子 小さじ  
1/2、しょうゆ 小さじ1と1/2)

【みかん】 4個

【ご飯】 480g (1人分 120g)

#### 作り方

##### 【ブリの照り焼き】

- ①Aを合わせて、ブリを20分つけておく。
- ②フライパンに油を温め、①を中火で両面色よく焼く。
- ③かぶは薄切り、かぶの葉は茹でて細かく切り、千切りにしたしょうがと塩を合わせて軽くもむ。
- ④皿に②、③を盛る。

##### 【筑前煮】

- ①ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、こんにゃくは乱切りにする。ごぼう、れんこんは水にさらして水気をきる。
- ②鶏肉はそぎ切りにする。
- ③鍋に油を熱し、赤唐辛子、①、②を軽く炒め、だし汁を入れる。煮立ったら火を弱め、5～6分煮る。
- ④Bで味付けし、やわらかく煮含め、茹でて斜め切りにしたさやいんげんを加えて器に盛る。

##### 【小松菜のからし和え】

- ①沸騰した湯に小松菜を入れ、ざっと茹でてザルに上げて冷まし、3cmの長さ切る。
- ②Cを混ぜ合わせておく。
- ③①に②を和える。
- ④器に盛り、お好みで削り節を散らす。



#### 【1人当たり】

エネルギー

624kcal

食塩

2.8g

野菜使用量

185g