

埼玉県コバトン **レシビ**
健康メニュー

食塩使用量 3g 未満
野菜使用量 120g 以上



・アボカドとトマトのカッペリーニ ・アジの香草焼き
・ナスとサクラエビの和え物 ・キウイフルーツの寒天寄せ

材料 (4人分)

【アボカドとトマトのカッペリーニ】	
カッペリーニ (極細スパゲッティ)	280g
アボカド	中1個 (180g)
トマト	中1個 (200g)
冷凍枝豆	約12さや (20g)
A	オリーブオイル 大さじ1と1/2 (18g)
	レモン汁 大さじ1強 (19g)
	練りわさび 小さじ1強 (9g)
	塩 小さじ1強 (7g)
	黒こしょう 適量
【アジの香草焼き】	
アジ (3枚おろし)	中サイズ8枚 (200g)
白ワイン	大さじ3弱 (40g)
ニンニク	1/2片 (4g)
レモン	3/5個 (60g)
ゆでトウモロコシ	大1本 (260g)
ミニトマト	4個 (60g)
オリーブオイル	小さじ1 (4g)
B	オレガノ 大さじ3/5 (1.2g)
	バジル 大さじ3/5 (1.2g)
	パン粉 大さじ3弱 (8g)
	こしょう 適量
【ナスとサクラエビの和え物】	
ナス	320g
ごま油	小さじ1 (4g)
塩	小さじ1/3 (2g)
酢	大さじ1/2 (8g)
サクラエビ	4g
すりごま(白)	4g
青しそ	4g
【キウイフルーツの寒天寄せ】	
粉寒天	2g
水	400g
砂糖	60g
キウイフルーツ	大1個 (120g)

作り方

- 【アボカドとトマトのカッペリーニ】**
- ①アボカドは皮と種をとり、1cm角に切る。
 - ②トマトは湯むきをして1cm角に切る。
 - ③枝豆は解凍し、房から出す。
 - ④ボールに①～③を入れ、Aを加えてよく混ぜ、ソースを作り、冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤カッペリーニはお湯で表示通りに茹でたら、水にさらしてから、水気を切る。
 - ⑥皿に⑤のカッペリーニを盛り付け、④のソースをかけ、仕上げに黒こしょうをふる。
- 【アジの香草焼き】**
- ①アジはペーパーで水気をふき、白ワインにざっとくぐらす。
 - ②ニンニクをみじん切りにし、Bと混ぜ、アジの両面につける。
 - ③フライパンにオリーブオイルを入れ、②を皮目から焼く。裏返したらふたをして蒸し焼きにする。
 - ④皿に③のをせ、くし形に切ったレモン、半月切りにしたゆでトウモロコシ、ミニトマトを添える。
- 【ナスとサクラエビの和え物】**
- ①ナスはヘタを除き、ピーラーで皮をむく。
 - ②①を水にくぐらせて皿にのせ、ラップをして電子レンジで4分加熱する。ラップをはずし、冷ます。
 - ③ボールにごま油、塩、酢を入れて混ぜ、サクラエビを手でくずしながら入れる。
 - ④②のナスを縦半分に切ってから、縦に薄切りにし、③に加えてあえる。
 - ⑤④を器に盛り、すりごまをふり、千切りにした青しそを散らす。
- 【キウイフルーツの寒天寄せ】**
- ①水に粉寒天をふり入れ、混ぜながら煮立てて、砂糖を混ぜる。
 - ②2分以上加熱してから、火を止め、あら熱を取り、寒天液を作る。
 - ③キウイフルーツを0.5cm角に切り、②に混ぜる。
 - ④型を水でぬらし、③を入れて冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤冷やし固めたら型からはずし、切り分ける。



【1人当たり】

エネルギー	698kcal
食塩	2.6g
野菜使用量	217g