



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



- ・白身魚の酒蒸し野菜あんかけ
- ・ほうれん草とひじきのポテトサラダ
- ・ヨーグルトゼリーのブルーベリーソースがけ

材料 (4人分)

【白身魚の酒蒸し 野菜あんかけ】

ざわら	320g (4切れ)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
もやし	200g
にんじん	40g
長ねぎ	80g (1本)
おろし生姜	6g (2/3かけ分)
酒	40cc
だし汁	80cc
しょうゆ	小さじ2と2/3
砂糖	小さじ2と2/3
片栗粉	小さじ2と2/3
水	小さじ2と2/3
あざつき	6g (2本)

【ほうれん草とひじきのポテトサラダ】

じゃがいも	240g
ひじき(乾燥)	4g
ほうれん草	80g
ミニトマト	40g (4個)
ツナ(缶詰)	40g
トウモロコシ(缶詰)	40g
マヨネーズ	小さじ4
ヨーグルト	小さじ4
A 粒マスタード	小さじ1
塩	0.8g
こしょう	少々

【ヨーグルトゼリーのブルーベリーソースがけ】

ヨーグルト	320g
砂糖	大さじ2
レモン汁	大さじ1
ゼラチン	6g
牛乳	60cc
ブルーベリージャム	30g
お湯	30cc

【ご飯】 600g (1人150g)

作り方

【白身魚の酒蒸し野菜あんかけ】

- ①ざわらは塩とこしょうをふって、約15分置き、出た水分をふき取る。
- ②もやしはよく洗って水にさらす。にんじんは千切りにする。
- ③長ねぎは半量を、5cm位の長さのぶつ切りにし、縦に切り開いて細く切って水にさらし、白髪ねぎにする。
- ④残りの長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ⑤フライパンに②を入れて酒、だし汁を注ぐ。①を並べて蓋をし、強火で7分加熱する。
- ⑥⑤に④を加え、蓋をしてさらに3分加熱し、野菜ごと魚を皿に盛り付ける。
- ⑦フライパンに残っただし汁に、しょうゆ、砂糖を加えて煮立たせる。
- ⑧⑦におろし生姜を加え、水で溶いた片栗粉を少しずつ加えて混ぜ、とろみをつけ、あんを作る。
- ⑨⑥に⑧をかけ、白髪ねぎをのせ、あざつきを小口切りにして散らす。

【ほうれん草とひじきのポテトサラダ】

- ①じゃがいもは一口大に切ってゆで、熱いうちに潰す。
- ②ひじきは水で戻し、沸騰した湯に入れてさっと湯通しする。ざるにあげて水気を切り、粗熱をとる。
- ③ほうれん草は沸騰した湯に入れてゆで、水にさらして水気を絞り、3cm幅に切る。
- ④ミニトマトは4等分に切り、ツナは油を切っておく。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、①②③、ツナ、トウモロコシを入れて和える。
- ⑥器に盛り付け、ミニトマトをのせる。

【ヨーグルトゼリーのブルーベリーソースがけ】

- ①ゼラチンに牛乳を入れふやかしておく。
- ②ボールにヨーグルトを入れ、砂糖を加えて混ぜる。
- ③②にしモン汁を加えてさらによく混ぜる。
- ④①を電子レンジ(600w)で約30秒加熱し、ゼラチンを溶かす。
- ⑤③に④を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を型に4等分にして入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ブルーベリージャムにお湯を加えて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑧⑥を皿にあげ、⑦をかける。



【1人当たり】

エネルギー 663kcal

食塩 1.9g

野菜使用量 132g