



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



- ・キノコの炊き込みご飯 ・魚のタルタルソース風ソテー
- ・ホウレンソウとエノキタケの辛子和え
- ・具だくさんの汁物 ・季節の果物のヨーグルト添え

材料 (4人分)

【キノコの炊き込みご飯】

米	300g(2合)
マイタケ	40g
シメジ	40g
人参	20g
油揚げ	40g
しょうゆ	15g(小さじ2と1/2)
A 酒	10g(小さじ2)
水	360cc
昆布	3g

【魚のタルタルソース風ソテー】

カジキマグロ	240g(切り身4切)
トマト	120g(1個)
玉ネギ	40g
パセリ	4g
白ワイン(a)	15g(大さじ1)
黒こしょう	少々
小麦粉	9g(大さじ1)
オリーブ油	8g(小さじ2)
マヨネーズ	36g(大さじ3)
白ワイン(b)	50g(1/4カップ)
ブロッコリー	120g
レタス	40g

【ホウレンソウとエノキタケの辛子和え】

ホウレンソウ	200g
エノキタケ	80g
だし	30g(大さじ2)
しょうゆ	6g(小さじ1)
練りからし	5g(小さじ1弱)
削り節	8g

【具だくさんの汁物】

里芋	120g
人参	40g
大根	120g
小松菜	80g
長ネギ	20g
ごま油	4g(小さじ1)
だし汁	400g(2カップ)
しょうゆ	12g(小さじ2)
おろしショウガ	4g

【季節の果物のヨーグルト添え】

柿	400g
ヨーグルト(無糖)	200g

作り方

【キノコの炊き込みご飯】

- ①米は洗ってざるにあげ、水気を切る。
- ②マイタケ、シメジは細かく小分けにする。
- ③人参は3〜4cmの千切りにする。油揚げは熱湯に通して油抜きし、細切りにする。
- ④炊飯器に①の米、Aを入れ、昆布を米の中に埋める。
- ⑤④に②③を均等に広げように乗せ、15分位おいてからスイッチを入れる。
- ⑥炊きあがったら15分位蒸らし、よくかき混ぜる。

【魚のタルタルソース風ソテー】

- ①カジキマグロは白ワイン(a)と黒こしょうをふり、10分程なじませる。
- ②トマトは輪切りにする。
- ③玉ネギとパセリはみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ④①の水気をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、④の両面を軽く焼く。
- ⑥⑤の魚の上に②を乗せ、更に③を乗せ、白ワイン(b)を鍋肌から加え蓋をして、弱火で魚の中心まで火を通す。
- ⑦ブロッコリーは、小分けにして、さっとゆでる。
- ⑧皿にレタスと⑥⑦を盛り付ける。

【ホウレンソウとエノキタケの辛子和え】

- ①ホウレンソウはゆでて、3cm長に切る。
- ②エノキタケは石づきを切り落とし、ばらして、さっとゆでる。
- ③しょうゆとだしを合わせ、だし割りしょうゆを作る。
- ④ボールに①と③の1/3を入れ、合えて軽く水気を絞る。
- ⑤④に②を加えて、③の残り2/3と練りからしで和える。
- ⑥⑤に削り節をかける。

【具だくさんの汁物】

- ①里芋は皮をむいて、1cm幅の半月切りにする。人参、大根は3〜4mm幅のいちょう切りにする。
- ②小松菜は、食べやすい大きさに切る。
- ③長ネギは小口切りにする。
- ④鍋にごま油を熱し、①②を入れて炒めた後、だし汁を加えて煮る。
- ⑤④の野菜に火が通ったらしょうゆ、③を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤を器に盛り、おろしショウガを飾る。

【季節の果物のヨーグルト添え】

- ①柿は皮をむき食べやすい大きさに切り器に盛り、ヨーグルトを添える。



【1人当たり】

エネルギー 658kcal

食塩 2.0g

野菜使用量 242g