

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

・ぶりのピリ辛ソースかけ ・青菜のとろろ塩昆布和え  
・みぞれ汁 ・さつま芋フルーツ焼き



材料 (4人分)

**【ぶりのピリ辛ソースかけ】**  
ぶり 200g(4切れ)  
塩 小さじ1/6  
こしょう 適宜  
サラダ油 小さじ2  
エリンギ 60g  
舞茸 60g  
パプリカ(赤・黄) 各20g  
青梗菜 80g  
れんこん 80g  
長ネギ 60g(1/2本)  
かいわれ大根 20g(1/2パック)  
炒りごま 大さじ1/2  
A(酢 40cc、ごま油 小さじ1、砂糖 大さじ1/2、  
醤油 大さじ1、豆板醤 小さじ1/2)

**【青菜のとろろ塩昆布和え】**  
小松菜 160g 人参 40g  
長いも 80g 塩昆布 12g  
かつお節 2g

**【みぞれ汁】**  
大根 200g 木綿豆腐 120g  
油揚げ 12g  
生しいたけ 20g(2枚)  
塩 小さじ1/6 薄口醤油 小さじ2  
片栗粉 大さじ1  
長ねぎの青い部分 適宜

**【さつま芋フルーツ焼き】**  
さつま芋 80g フルーツミックス缶 50g  
レーズン 20g  
A(レモン汁 大さじ1、バター 8g、  
バニラエッセンス 少々)  
グラニュー糖 大さじ1

**【ご飯】** 米2カップ

作り方

**【ぶりのピリ辛ソースかけ】**  
①ぶりは食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩・こしょうする。  
②エリンギは縦半分に、舞茸は小房に、パプリカは細切りに、青梗菜の葉は2cm長さ、茎は縦半分にする。  
③れんこんは5mm厚さにし水にさらした後、ラップで包み電子レンジ(500w)で1分半加熱する。  
④長ねぎは白髪ねぎに、かいわれ大根は根を切り落とし水にさらした後、しっかり水気をきり、炒りごまをまぶす。  
⑤Aを合わせておく。  
⑥フライパンにサラダ油をひき、ぶりを皮目から焼く。表面の色が変わってきたら、②を入れ炒め、しんなりしてきたら③を入れ、表面に焼き目を付ける。  
⑦⑥を皿に盛り、④を乗せ、⑤をかける。

**【青菜のとろろ塩昆布和え】**  
①小松菜は3cm長さのざく切りに、人参は3cm長さの短冊切りにし、それぞれ茹でる。  
②長いもは皮をむき、すりおろし、はさみで短く切った塩昆布を混ぜる。  
③①を②で和え、器に盛り、かつお節を散らす。

**【みぞれ汁】**  
①昆布とかつお節で出汁を取る。  
②大根は皮をむき、すりおろす。豆腐は1.5cm角に、油揚げは油抜きにした後、短冊切りに、しいたけは細切りにする。  
③①に②を入れ、温まったら塩・醤油・水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。  
④③を器に盛り、小口切りにした葱の青い部分をを散らす。

**【さつま芋フルーツ焼き】**  
①フルーツ缶を果肉と汁にわけ、汁にレーズンを浸す。  
②さつま芋は皮をむき1cm厚さのいちよう切りにし、水にさらす。  
③鍋にA、缶汁、さつま芋、ひたひたになるまで水を入れ、芋に串が通る硬さまで煮る。火を止めた後、フルーツ、レーズンを入れる。  
④③をアルミカップに入れ、グラニュー糖を振り、トースターで砂糖が溶けるまで焼く。



【1人当たり】

エネルギー	640kcal
食塩	2.4g
野菜使用量	212g