



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



・コーンご飯 ・ブリのソテー野菜あんかけ ・里芋の炒め煮 ・刻み昆布の酢のもの ・あずき豆乳かん

材料 (4人分)

【コーンご飯】

米 240g (1.5合)
コーン缶 80g

【ブリのソテー野菜あんかけ】

ブリ切り身 4切 (240g)
酒 小さじ4 小麦粉 24g
生姜 1g 白菜 160g
にんじん 60g しいたけ 40g
長ネギ 40g ざやいんげん 20g
サラダ油 小さじ4
だしの素 小さじ1
しょうゆ 小さじ2と2/3
酒 小さじ2
かたくり粉 小さじ4
水 200cc

【里芋の炒め煮】

さといも 240g ごま油 小さじ2
中華の素(顆粒) 小さじ1と2/3 (4g)
水 280cc 塩 0.8g
酒 小さじ4 すり胡麻 小さじ4

【刻み昆布の酢のもの】

刻み昆布 8g 大根 120g
きゅうり 40g 塩 1g
酢 小さじ4 しょうゆ 小さじ1と2/3
砂糖 小さじ2

【あずき豆乳かん】

粉寒天 2g
水 100cc
豆乳 100cc
ゆであずき(缶) 100g

作り方

【コーンご飯】

- 炊飯釜に、米をといで入れ、通常量の水を入れる。
- 水けを切ったコーンを①の上のせて炊く。
- 炊き上がったら、よく混ぜて器に盛りつける。

【ブリのソテー野菜あんかけ】

- ブリは酒をふって30分ほど置く。
- 生姜は皮をむいてみじん切りにする。白菜、にんじん、しいたけは細切り、長ネギとざやいんげんは斜め薄切りにする。
- ①のブリに、小麦粉をうすくまぶし、フライパンにサラダ油をひいて中火で両面を焼き、取り出す。
- ③のままのフライパンに②の野菜を入れ、炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら、だしの素、しょうゆ、酒を加え、最後に水で溶いたかたくり粉を入れる。
- ③のブリを皿に盛り付け、その上に⑤の野菜あんをかける。

【里芋の炒め煮】

- さといもは、皮をむいて塩(分量外)でもんだ後、塩を洗い流し、3〜4cmの大きさに切る。
- ①を鍋に入れ、水をかぶるくらい入れて、固めに茹でた後、水でぬめりを洗い落とし、ザルにあげておく。
- 鍋にごま油を熱し、②のさといもを炒め、中華の素と水を入れて煮る。
- ③のさといもが柔らかくなったら塩と酒を入れ、味がしみるまで煮る。
- ④を器に盛り、その上にすり胡麻をかける。

【刻み昆布の酢のもの】

- 刻み昆布は水で戻し、食べやすい長さに切り、サツと茹で、ザルにあげる。
- 大根は薄いちょう切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ボウルに②と塩を入れて混ぜ、しんなりさせる。
- 別のボウルに酢、しょうゆ、砂糖を入れておく。
- ①の昆布と③の野菜の水分をしっかり絞り、④に加えてあえる。

【あずき豆乳かん】

- 鍋に水と粉寒天を入れ、中火で煮溶かす。弱火にして1〜2分沸騰させたら火を止める。
- ①に豆乳とゆであずきを加え、混ぜる。
- ②をゼリーの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 食べる前に型からはずす。



【1人当たり】

エネルギー

661kcal

食塩

2.5g

野菜使用量

142g