



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

材料 (4人分)

【サーモン海老バーグ】
生鮭 2切れ(200g)
海老(殻背ワタを取ったもの) 160g
タマネギ 小1個(150g)
スキムミルク 大さじ2
塩 小さじ1
コシヨウ 少々
サラダ油 大さじ1
白ワイン 大さじ2
キャベツ葉 2枚(200g)
ネギ 10~12cm(20g)
ジャガイモ 中2個(200g)
キュウリ 1本(100g)
ヨーグルト 小さじ2
マヨネーズ 小さじ2
プチトマト 8個(120g)
サラダ菜 8枚(32g)
A(黒酢 大さじ2、しょうゆ 小さじ1、
砂糖 小さじ2、水 大さじ2)
水溶き片栗粉 小さじ1

【切り干し大根のきんぴら】
切り干し大根 2/3袋(24g)
ちりめんじゃこ 大さじ2/3(3.3g)
白ごま 小さじ2/3(1.6g)
大葉 2枚(1g)
サラダ油 小さじ2/3
ゴマ油 小さじ2/3
唐辛子 1/3本
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1・1/3
砂糖 小さじ1・1/3

【豆腐と小松菜の吸い物】
豆腐 1/3丁(100g)
小松菜 葉4枚(40g)
出し汁 2カップ
しょうゆ 小さじ1
塩 少々(小さじ1/4)

【柿】 中1個(200g)

【ご飯】 600g

- ・サーモン海老バーグ～黒酢ソース～
- ・切り干し大根のきんぴら
- ・豆腐と小松菜の吸い物
- ・季節の果物(柿)



作り方

- 【サーモン海老バーグ～黒酢ソース～】
- ①生鮭は皮と骨を取り除き、包丁で細かく切る。
 - ②海老は包丁で細かく切り、粘りが出るまで叩く。
 - ③タマネギはみじん切りにし、電子レンジで加熱(600W約2分)し、粗熱を取る。
 - ④ボールに①、②、③を入れ、スキムミルク、塩、コシヨウを加え、よく混ぜ合わせ、丸く成形し、熱したフライパンに油を敷き、焼く。両面に焼き目をつけたら、白ワインを加え、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ⑤キャベツはざっと茹で、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
 - ⑥キュウリは薄切りする。ジャガイモは茹で、キュウリと合わせ、ヨーグルトとマヨネーズを加え混ぜ合わせ、ポテトサラダを作る。
 - ⑦ネギは白髪ネギにする。
 - ⑧小鍋にAを入れ、火にかけ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑨皿に⑤を敷き、④を乗せ、⑧の黒酢ソースをかけ、⑦を乗せる。
 - ⑩付け合せとして⑥、サラダ菜、プチトマトを添える。

- 【切り干し大根のきんぴら】
- ①切り干し大根は、熱湯で茹で、ぬるま湯につけて戻す。水気を絞り、長さが長い場合は包丁を2~3回入れる。
 - ②フライパンにサラダ油とゴマ油を熱し、赤唐辛子を加え辛味を出し、①を炒める。
 - ③②にちりめんじゃこを加え更に炒め、砂糖、酒、しょうゆを加える。味が回ったら白ごまを振り入れる。
 - ④器に③を盛り付け、大葉を千切りにして乗せる。

- 【豆腐と小松菜の吸い物】
- ①小松菜は2~3cmの長さに切り、豆腐はさいの目切りにします。
 - ②出し汁を煮立て、①を加え煮立ったら、しょうゆと塩で調味する。



【1人当たり】

エネルギー 604kcal

食塩 2.9g

野菜使用量 214.5g