

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



・エビのイガ揚げと鶏ささみのごま揚げ
・こまつ菜と卵のみそ和え ・五色なます
・里芋とごぼうの吸い物 ・黒豆寒天ゼリー

材料 (4人分)

- 【エビのイガ揚げと鶏ささみのごま揚げ】**
 エビ 8尾(200g) しいたけ 小2枚
 ねぎ 20g そうめん 15g
 A 卵白 1/2個 片栗粉 大さじ3
 塩 少々(0.4g) 生姜汁 小さじ1
 酒 小さじ2
 鶏ささみ 120g
 B 酒 小さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 生姜汁 小さじ1
 小麦粉 大さじ1 卵 1/3個
 白ごま 大さじ2 レモン 2/3個
 揚げ油 適量
- 【こまつ菜と卵のみそ和え】**
 こまつ菜 250g 卵 1個
 油 小さじ1
 C ிரிごま 大さじ1 みそ 小さじ1
 だし汁 大さじ1 砂糖 小さじ1
- 【五色なます】**
 大根 200g にんじん 15g
 きゅうり 40g 塩 小さじ1/4
 きくらげ 1g ゆず 1/3個
 D 酢 大さじ1
 砂糖 大さじ2/3
 みりん 小さじ1
- 【里芋とごぼうの吸い物】**
 里芋 4個(200g) ごぼう 60g
 酢 小さじ1/2 だし汁 4カップ
 片栗粉 大さじ1 糸三つ葉 4本
 E 薄口しょうゆ 小さじ1
 塩 小さじ1/8
 砂糖 小さじ1と1/3
- 【黒豆寒天ゼリー】**
 水 250cc 粉寒天 2g
 黒豆の煮豆 100g

作り方

- 【エビのイガ揚げと鶏ささみのごま揚げ】**
 ①エビは背ワタを取って尾の節を残して殻をむく。尾の先を切り落として、尾の中の水をしごき出す。尾のほうから1/4を切り取って残り、3/4を細かく切る。
 ②ねぎとしいたけは、みじん切りにする。
 ③①の細かく切ったエビと②とAをよく混ぜて、8等分(1人2つ)にして丸め、①の切り取ったエビの尾につける。
 ④2cm長さに折ったそうめんを③の全体にまぶしつける。
 ⑤④を中温(170~180度)の油でカラリと揚げ、油を切る。
 ⑥鶏ささみは筋をとり、Bに漬け込んでおく。
 ⑦⑥に小麦粉、溶き卵、ごまの順にまぶして、中温の油でカラリと揚げる。
 ⑧⑤と⑦を器に盛り、レモンのくし型を添える。
- 【こまつ菜と卵のみそ和え】**
 ①こまつ菜はゆで、2cm長さくらいに切る。
 ②ボウルで卵を溶いて、フライパンに油をしき、中火で炒り卵を作る。
 ③①と②をCで和える。
- 【五色なます】**
 ①きくらげは水でもどす。
 ②大根、にんじん、きゅうりは、それぞれ皮付きのまま、よく洗って、せん切りにする。
 ③②に塩を振りかけ、少しお水気を絞る。
 ④①をせん切りにし、電子レンジで1分間加熱する。
 ⑤ゆずの皮は内側の白い所をとり、せん切りにする。実は絞って汁をとる。
 ⑥③、④、⑤とDを合わせる。
- 【里芋とごぼうの吸い物】**
 ①里芋は皮をむき、塩(分量外)でこすり、水でぬめりと塩気を洗い流す。
 ②鍋に①とひたひたの水、酢を入れ、2~3分煮立たせ、さらにぬめりをとる。
 ③ごぼうはよく洗い、皮を包丁の背でこぞげ、4~5cm長さの拍子木切りにし、水にさらしアクをとる。
 ④別の鍋に、③と少量のだし汁(1カップ)を入れ、2~3分煮る。
 ⑤④に②とだし汁(2カップ)を更に入れて煮含める。里芋に竹串がスツと通ったら火を止め、そのまま味を含ませる。
 ⑥各器に⑤の里芋、ごぼうと結んだ三つ葉を盛る。
 ⑦⑤の鍋に残りのだし汁(1カップ)を加えて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑥の器に注ぐ。
- 【黒豆寒天ゼリー】**
 ①鍋に水を入れ、粉寒天を加え、かき混ぜながら火にかける。沸騰したら少し火を弱め、2分程煮て火を止める。
 ②黒豆の煮豆を加えて混ぜ、型に流し、冷やし固める。



【1人当たり】	
エネルギー	672kcal
食塩	2.5g
野菜使用量	208g