



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



・にんじんごはん ・紅焼(ほんしゃお)豆腐
・冬瓜とえびの煮物 ・もずく汁 ・フルーツミルク寒天

材料 (4人分)

【にんじんごはん】

米 2カップ
にんじん 100g(小1本)
固形スープの素 1個(4g)
牛乳 100cc

【紅焼(ほんしゃお)豆腐】

豚肉(こま切り) 40g
絹厚揚げ 240g
キャベツ 120g にんじん 80g(1/2本)
しめじ 100g 根しよが 8g
チンゲン菜 80g(1株)
A(しょうゆ 小さじ2、赤みそ 大さじ1/2、
トウバンジャン 小さじ1/4(1.5g)、
砂糖 小さじ1)
片栗粉 小さじ1 ごま油 小さじ2

【冬瓜とえびの煮物】

むきえび 40g
高野豆腐(1枚) 16.5g
冬瓜 200g こんにゃく 65g
にんじん 30g さやいんげん 30g
干ししいたけ 2.5g
B(しょうゆ 小さじ2、塩 小さじ1/6、
砂糖 小さじ2、みりん 小さじ1/2)
だし汁 200ml

【もずく汁】

もずく(塩抜き) 80g えのきたけ 25g
葉ねぎ 25g みそ 小さじ4(24g)
だし汁 600ml

【フルーツミルク寒天】

牛乳 200ml
粉寒天 小さじ1(2g)
砂糖 大さじ3(27g)
水 100ml
フルーツミックス缶 固形量216g

作り方

【にんじんごはん】

- ①米はボールで研いで、水に20～30分浸す。
- ②にんじんは、へたを切り落とし、乱切りにする。(ミキサーにかけると皮はむかなくてよい。)ミキサーに水100ml、にんじんを入れてミキシングする。
- ③炊飯器の釜に水を切った米を入れ、②、牛乳、固形スープの素(砕く)を入れ、よく混ぜて平らにし、釜の水の量に合わせて水を入れ、ご飯を炊く。

【紅焼(ほんしゃお)豆腐】

- ①絹厚揚げは、湯をかけて油抜きし、縦半分になり、1cm幅にスライスする。
- ②キャベツは、3cm位のざく切りにする。にんじんは、短冊切りにする。しめじは、石づきを抜き、ほぐしておく。根しよがは、細い千切りにする。
- ③チンゲン菜は、3cmくらいの長さに切る。
- ④鍋に水100mlを沸騰させ、中火で豚肉をほぐす。①、②を重ねるように入れる。
- ⑤Aを加え、ふたをして中火で約10分蒸し煮する。途中で③を加え、ひと混ぜする。
- ⑥火を止め、水溶性片栗粉を加えよく混ぜる。火をつけ、とろみがついたら、香りづけにごま油を入れる。

【冬瓜とえびの煮物】

- ①むきえびは、湯を沸かし、えびを軽くゆでる。(えびが解凍すればよい。)
- ②高野豆腐は、ぬるま湯に浸してもどす。押し洗いを3～4回行ない、水が濁らなくなったら水気を絞り、1cm角に切る。
- ③冬瓜は、スプーンで種をのぞき、皮をむき、厚さ1cmのいちよう切りにする。(一口大)
- ④こんにゃくは、5mm厚の四角切りにし、下ゆでする。(2cm×4cm×0.5cmくらい)
- ⑤にんじんは、皮をむいて厚さ5mm幅のいちよう切りにする。
- ⑥さやいんげんは、ゆでて3cmに切る。
- ⑦干ししいたけは、ざっと水洗いしたあと、水100mlに浸してもどし、4等分にする。
- ⑧だし汁、しいたけの戻し汁を沸かし、④、⑤、⑦のしいたけを入れ、Bを加える。
- ⑨②、③を加え、ふたをして中火で約10分煮る。
- ⑩①、⑥を入れ、弱火で5分煮る。
- ⑪火を止め、水溶性片栗粉を入れよく混ぜ、火をつけてとろみをつける。

【もずく汁】

- ①えのきたけは、軸をとって半分にする。葉ねぎは、1cmに切る。
- ②だし汁を沸かし、もずく、えのきを入れる。
- ③だし汁で溶いたみそを加える。最後に、葉ねぎを加える。

【フルーツミルク寒天】

- ①①鍋に水、砂糖を入れ、粉寒天を振り入れよく混ぜて火にかける。沸騰したら、弱火にし煮溶かす。牛乳を加え混ぜる。
- ②あら熱を取ったらカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。(カップ4個分)
- ③②に切り込みを入れ、フルーツを入れる。



【1人当たり】

エネルギー

649kcal

食塩

2.5g

野菜使用量

217g