



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

- ・豆腐のふんわり焼き ・豚しゃぶと野菜のサラダ
- ・ひじきのごま和え ・根菜スープ ・小豆豆乳かん



材料 (4人分)

【豆腐のふんわり焼き】
木綿豆腐 1・1/2丁 (480g)
しいたけ 4枚 (60g)
桜えび 大さじ2
はんぺん 1枚 (100g)
片栗粉 大さじ1・1/2
レタス 80g
ブロッコリー 1/2個 (80g)
ミニトマト 8個
油 小さじ1・1/2

【豚しゃぶと野菜のサラダ】
豚肉(薄切りロース) 120g
大根 100g
人参 60g
小ねぎ 1~2本 (10g)
かわわれ大根 20g
A 味噌 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ2/3
すりごま 大さじ1/2
わろししょうが 適量
みりん 大さじ1/2
酢 小さじ2/3
かつおだし 大さじ1

【ひじきのごま和え】
小松菜 1/2把 (140g)
ひじき(乾) 10g
B すりごま 小さじ1
かつおだし 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
いりごま 大さじ2
しょうゆ 大さじ2/3

【根菜スープ】
大根 160g
人参 80g
小ねぎ 40g
C かつおだし 600ml
鶏がらスープの素 小さじ2
塩 少々(0.4g)
こしょう 少々

【小豆豆乳かん】
粉寒天 1/2袋 (1.2g)
豆乳(調整) 1カップ
小豆水煮缶 1/4缶 (60g)

【ご飯】 600g (150g×4人分)

作り方

【豆腐のふんわり焼き】

- ①木綿豆腐は水切りする。しいたけはみじん切りにする。桜えびは小さく刻む。
- ②レタスは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーを小房に分け、茹でる。ミニトマトはへたを取る。
- ③①とはんぺん、片栗粉をボールに入れ、よく混ぜる。
- ④③を8等分(1人分2個)にし、小判形に形を整える。
- ⑤フライパンで油を熱し、中火で④を焼く。片面が焼けたら、ひっくり返してきつね色になるまで焼く。
- ⑥皿に⑤を盛りつけ、②を添える。

【豚しゃぶと野菜のサラダ】

- ①鍋に湯を沸かし、豚肉を茹でる。
- ②大根は3~5cm長さの千切りにする。人参は3cm長さの千切りにする。
- ③小ねぎは小口切りにする。かわわれ大根は根を切り落とす。
- ④Aを混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑤①~③を盛りつけ、④をかける。

【ひじきのごま和え】

- ①ひじきを水で戻す。
- ②小松菜を茹で、3cm幅に切る。
- ③①を熱湯でさっと茹でる。
- ④②、③、Bを和える。

【根菜スープ】

- ①大根、人参をいちょう切りにする。
- ②小ねぎを小口切りにする。
- ③鍋にCを入れ、①を加えて中火で煮る。塩、こしょうで味を整える。
- ④③を器に盛り、②を散らす。

【小豆豆乳かん】

- ①鍋に粉寒天と豆乳を入れて火にかける。煮立ってきたら火を弱め、2分ほど煮て火を止める。
- ②①の粗熱が取れたら、器(4個)に流し入れる。
- ③冷蔵庫で冷やし、固まったら、小豆のをせる。



【1人当たり】

エネルギー

647kcal

食塩

2.8g

野菜使用量

231g