

埼玉県コバトン レシピ

健康メニュー

食塩相当量 3g未満
野菜使用量 120g以上

・みそだれ棒棒鶏 ・カボチャのそぼろあんかけ ・野菜の寒天よせ ・チゲスープ



材料 (4人分)

【みそだれ棒棒鶏】

鶏むね肉	300g
A わろし玉ネギ-40g(大2)	
酒-45g(大3)、しょうゆ-6g(小1)	
塩	0.5g
こしょう	0.5g
ごま油	1g
キュウリ	50g(1/2本)
レタス	100g(2枚)
赤パプリカ	40g(1/4個)
黄パプリカ	40g(1/4個)
ミニトマト	80g(8個)
水菜	30g(1/4束)
長ネギ	30g(1/4本)
白ゴマ	20g(大2)

B しょうゆ-17g(大1と1/2)、	
ごま油-13g(大1)、酢-3g(小1/2)、	
砂糖-6g(大1/2)、みそ-9g(大1/2)	
昆布だし-36g(大2)	

【カボチャのそぼろあんかけ】

カボチャ(日本)生	240g(1/8個)
鶏ひき肉	50g
A 砂糖-10g(大1)、酒-15g(大1)	
しょうゆ-9g(大1/2)	
しょうが・根茎生	1g
片栗粉-3g(小1)、水-5g(小1)	

【野菜の寒天よせ】

粉寒天	2g(1/2袋)
コンソメ	2g
水	250g
アスパラガス	100g(4本)
黄ピーマン	20g(1/8個)
ミニトマト	40g(4個)
青えんどう	25g
赤えんどう	25g
ひよこめ	25g

【チゲスープ】

昆布だし	400g(2カップ)
A 玉ネギ-50g(1/2個)、えのき-20g(1/4P)	
んにく-10g(1かけ)、シヨウガ-10g(1かけ)	
酢-15g(大1)	
さば水煮缶	90g(1/2缶)
ニラ	25g(1/4束)
しょうゆ	6g(小1)
豆板醤	3g(小1/2)
ごま油	4g(小1)

作り方

【みそだれ棒棒鶏】

- ① 鶏むね肉はフォークで数か所穴をあけ、よく混ぜたAに10分漬ける。耐熱容器に入れてラップをし、500wの電子レンジで約10分加熱し、粗熱がとれたら細かく裂く。
- ② きゅうり、レタス、パプリカ、ミニトマト、水菜は食べやすく切る。
- ③ ねぎは3〜4cmの長さで切り、白髪ねぎにする。水に放し、水気をきる。
- ④ 白ごまはいり、すり鉢でする。
- ⑤ 器に②を盛り、①と③を順にのせる。Bをよく混ぜてかける。

【カボチャのそぼろあんかけ】

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ② かぼちゃを鍋に並べ、かぶるくらいの水を入れ、少し煮る。
- ③ 鍋に鶏ひき肉とAを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ④ 片栗粉を水で溶いて、③に入れとろみをつける。

【野菜の寒天よせ】

- ① アスパラは頭から6cmを飾り用とし、残りを1.5cm幅に切る。
- ② パプリカを1.5cm角切りし、アスパラと大豆と共に下茹でする。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ 鍋に水とかんてんを入れ、かき混ぜながら火にかける。
- ⑤ 沸騰後、コンソメを加え、火を弱めて約2分間かき混ぜてしっかりと煮溶かす。ふきこばれないように注意する。
- ⑥ 容器に②、③の具材を入れ、⑤を流し入れて冷やし固める。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切り、②のアスパラの頭を飾る。

【チゲスープ】

- ① 玉ネギは1cmの厚さの半月切り、えのきだけは根元を切り落とし、2〜3等分に切り、手でほぐす。んにくとしょうがはすりおろす。にはざく切りにする。
- ② 昆布だしが沸騰したらAを加える。
- ③ ふたをして2〜3分煮て、さば水煮としょうゆを加える。
- ④ 豆板醤とニラを加えてさっと火を通し、香りづけにごま油を回し入れる。器に盛る。



【1人当たり】

エネルギー

648kcal

食塩相当量

2.8g

野菜使用量

231.5g