



# 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

### ・鶏と白菜の重ね煮 ・じゃがいものカレー金平 ・シラスと貝割れ大根のサラダ ・フルーツコンポートヨーグルト添え



#### 材料 (4人分)

##### 【鶏と白菜の重ね煮】

- A (鶏ひき肉(むね肉) 280g、  
玉葱のみじん切り 60g、  
塩 3g、胡椒少々)  
人参 80g  
白菜の葉 500g  
小麦粉 大さじ2  
コンソメスープの素(顆粒) 2g  
ローリエ 2枚  
片栗粉 小さじ2  
B (塩 3g、胡椒 少々)

##### 【じゃがいものカレー金平】

- じゃがいも 320g  
ピーマン 100g  
油 小さじ2  
いりごま(白) 4g  
C (カレー粉 少々、だし汁 90cc、  
みりん 大さじ2、しょうゆ 大さじ1/2)

##### 【シラスと貝割れ大根のサラダ】

- シラス 120g  
貝割れ大根 1パック  
ミニトマト 8個  
アーモンドスライス(ロースト) 20g  
D (酢 大さじ2、サラダ油 小さじ1、  
塩 1.2g、胡椒 少々)

##### 【フルーツコンポートヨーグルト添え】

- りんご 240g  
乾燥プルーン 4個  
レモン 4枚(薄切り)  
砂糖 大さじ1  
プレーンヨーグルト 200g  
シナモン 少々  
ミントの葉 4枚

##### 【白米】

- ごはん 600g

#### 作り方

##### 【鶏と白菜の重ね煮】

- ①ボールにAの材料を入れて、よく練り混ぜる。  
人参は花形アクリ抜き8枚に切っておく。
- ②直径25cm位の深めのフライパン(または直径25cmの鍋)に入るように白菜(1/3量)を並べ、小麦粉を薄くふり、①のひき肉の1/2を重ねる。
- ③小麦粉を薄くふり、同じく白菜1/3、小麦粉、①の残り、小麦粉、残りの白菜の順に重ねる。
- ④③のフライパンに水400ccとコンソメスープの素、ローリエ、Bを加え、鍋蓋をして中火にかけ、弱火で35分ほど煮る。途中で人参も加える。
- ⑤フライパンから残った汁と人参を取り出しておく。白菜の重ね煮は血などにひっくり返して、まな板に取り出す。4人分に切り分け血に盛る。
- ⑥取り出したスープを鍋に戻し、水と片栗粉を加え、とろみがついたら人参とともに白菜にかける。

##### 【じゃがいものカレー金平】

- ①じゃがいもは皮をむいて5mm幅に切り、10分程水にさらし、水気を切る。
- ②ピーマンは種を取り、縦に5mm幅に切る。
- ③フライパンを熱して油を入れ、じゃがいもとピーマンを炒める。
- ④じゃがいもが透き通ってきたらCの調味料を入れ、ざっと煮る。
- ⑤汁気が無くなったら、ごまをふる。

##### 【シラスと貝割れ大根のサラダ】

- ①シラスは食べやすい大きさにちぎり、1/2にカットした貝割れ大根と混ぜる。
- ②Dをスプーン等でよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③①の材料を②のドレッシングで和える。
- ④器に盛り、ローストしたアーモンドスライスを散らす。(※アーモンドが生の場合は、フライパンで薄いきつね色になるまで弱火で乾煎りしておく。)
- ⑤ミニトマトを1/2に切って飾る。

##### 【フルーツコンポートヨーグルト添え】

- ①りんごは4つに切り、皮と芯を除く。
- ②鍋に少量の水(150ml程度)、プルーン、レモンの輪切り、砂糖を入れ、りんごを並べる。
- ③②の鍋に落し蓋をして弱火で煮つめる(汁気がなくなる程度)。冷ます。
- ④③が冷めたら、りんごを器に盛りヨーグルトとプルーンを添える。好みにシナモンをふる。ミントの葉を飾る。



#### 【1人当たり】

エネルギー

691 kcal

食塩

2.8g

野菜使用量

255g