



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

材料 (4人分)

【ヘルシーチキンナゲット】

鶏ひき肉 240g
卵 1個
A(パン粉 大さじ4、塩 小さじ1/2、
こしょう 少々)
片栗粉 大さじ4
サラダ油 小さじ4
レタス 40g
ミニトマト 130g
ケチャップ 小さじ4

【長ねぎとこんにゃくのすまし汁】

長ねぎ 100g
えりんぎ 40g
こんにゃく 60g
だし汁 3カップ
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2

【おくらと長いものあえもの】

おくら 180g
長いも 150g
焼きのり 2g
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1と1/2

【かぼちゃのはちみつレモン煮】

かぼちゃ 200g
レモン 30g
はちみつ 大さじ1
レモン汁 小さじ1

- ・ヘルシーチキンナゲット
- ・長ねぎとこんにゃくのすまし汁
- ・おくらと長いものあえもの
- ・かぼちゃのはちみつレモン煮



作り方

【ヘルシーチキンナゲット】

- ①ボールに鶏ひき肉、卵、Aをよく混ぜ合わせ、小さな小判型にする。
- ②①の表面に片栗粉を軽くつける。
- ③フライパンに油を熱し、②を両面焼く。
- ④皿に盛りつけ、レタス、ミニトマトを添える。
- ⑤食べる時に、ケチャップを付ける。

【長ねぎとこんにゃくのすまし汁】

- ①長ねぎは小口切りにする。えりんぎは、半分に切り、薄切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、さっとゆでてあくを抜く。
- ②鍋にだし汁を沸かし、長ねぎ、えりんぎ、こんにゃくを入れて煮立て、塩、しょうゆで味を整える。

【おくらと長いものあえもの】

- ①おくらは熱湯で色よくゆで、小口切りにする。
- ②長いものは皮をむき、せん切りにする。
- ③のりは細かくちぎる。
- ④しょうゆとみりんを合わせて、②の長いもとあえる。更に ①のおくらを加え、最後にのりを加える。

【かぼちゃのはちみつレモン煮】

- ①かぼちゃは一口大に切り、少なめの水でゆでる。
- ②レモンはいちょう切りにする。
- ③①のかぼちゃに火が通ったら、はちみつ、レモン汁であえる。



【1人当たり】

エネルギー

588kcal

食塩

2.7g

野菜使用量

210g