



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

- ・鶏肉の薬味あんかけ
- ・かぼちやのきな粉風味
- ・かぶのゆず和え
- ・りんごの紅茶コンポート



材料 (6人分)

【鶏肉の薬味あんかけ】

鶏もも肉 600g

A(塩 小さじ1/2 酒 大さじ1)

小麦粉 適量

サラダ油 大さじ3

生姜・にんにく 1~1.5片

赤唐辛子 1~1.5本

小ねぎ 90g

B(しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1、
オイスターソース 大さじ1と1/2、
水 200cc)

C(水 大さじ2、片栗粉 大さじ1)
レタス 210g

【かぼちやのきな粉風味】

かぼちや 450g

茹であずき缶 120g

D(しょうゆ 大さじ1/2、酒 大さじ1)
きな粉 大さじ3

【かぶのゆず和え】

かぶ 450g かぶの葉 30g

塩 小さじ2/5

ゆずの皮 適量

E(酢 大さじ3、だし汁 大さじ1と1/2、
砂糖 大さじ1/2 塩 小さじ2/5)

【りんごの紅茶コンポート】

りんご 480g

紅茶の浸出液 600cc

はちみつ 大さじ3

レモン果汁 大さじ3

【ご飯】 600g

作り方

【鶏肉の薬味あんかけ】

- ①生姜とにんにくは、みじん切りにする。唐辛子と小ねぎは小口切りにする。レタスは千切りにする。
- ②鶏肉はそぎ切りに切ってからAを振り、小麦粉を薄くまぶしつける。
- ③フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、②をこんがり焼いて中まで火を通す。
- ④小鍋に残りの油と生姜、にんにく、唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ったらBを加え、煮立ったらCを加えてとろみをつけ、小ねぎを加える。
- ⑤皿にレタスと鶏肉を盛り合わせ、④の薬味あんをかける。

【かぼちやのきな粉風味】

- ①かぼちやは種を除き、皮の所々を剥いて一口大に切り、蒸し器で蒸す。
- ②竹串がスッと通るようになったら、器に取り出す。
- ③小鍋にかぼちやとDを火にかけ混ぜ合わせ、②にかける。
- ④最後にきな粉をふる。

【かぶのゆず和え】

- ①かぶは皮を剥いて薄切りにし、かぶの葉は3cmの長さに切る。ゆずの皮は千切りにする。
- ②かぶは葉と一緒に塩を振って30分ほど置く。しんなりしたら軽く水気をしぼる。
- ③Eを混ぜて合わせ酢をつくり、②とゆずと合わせ酢を和える。

【りんごの紅茶コンポート】

- ①りんごは皮を剥き、1個を縦9等分に切り、芯を除く。(一人3切れ)
- ②鍋にりんごと剥いた皮を適量入れ、紅茶の浸出液とはちみつを加え、落し蓋をして火にかける。
- ③煮立ったら、中火にして10分ほど煮てから、レモン汁を加え、混ぜたら火を消して冷ます。



【1人当たり】

エネルギー

560kcal

食塩

2.6g

野菜使用量

200g