



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



・レモン酢鶏 ・簡単ナムル ・中華風茶碗蒸し ・黒糖栗入り寒天

材料 (4人分)

- 【レモン酢鶏】**
- 鶏もも肉 280g
- 片栗粉 18g(大さじ2)
- タマネギ 100g
- ニンジン 80g
- ピーマン 60g
- シイタケ 60g
- A
 - 水 120g
 - 砂糖 9g(大さじ1)
 - しょうゆ 18g(大さじ1)
 - レモン汁 15g(大さじ1)
 - 酢 30g(大さじ2)
 - こしょう 0.1g
 - 片栗粉 4.5g(大さじ1/2)
 - サラダ油 12g(大さじ1)
- 【簡単ナムル】**
- カイワレ大根 120g
- ニンジン 80g
- モヤシ 100g
- ごま油 8g(小さじ2)
- しょうゆ 18g(大さじ1)
- すりごま 3g(小さじ1)
- B
 - かつお節 0.5g
 - 砂糖 3g(小さじ1)
 - こしょう 0.1g
- 【中華風茶碗蒸し】**
- 上湯の材料
 - 水 400g(2カップ)
 - シヨウガ(皮) 中サイズ1個分位
 - 長ネギ(緑色の部分) 3本分位
 - 鶏がらスープの素 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ2
 - こしょう 0.1g
- 卵 200g(4個)
- 生シイタケ 60g(4枚)
- ごんなん(缶詰) 20g(8個)
- 【黒糖栗入り寒天】**
- 栗 36g(4個)
- 砂糖 36g(大さじ4)
- 水(a) 75g
- 水(b) 200g(1カップ)
- 粉寒天 2g
- 黒糖 40g
- シヨウガ汁 7.5g(小さじ1と1/2)
- 【ご飯】** 600g

作り方

- 【レモン酢鶏】**
- ①鶏もも肉は一口大の大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ②タマネギはくし形切りにし、半分の長さ切る。ニンジン、ピーマン、シイタケは乱切りにして、ニンジンは下ゆでしておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の鶏もも肉を焼いて取り出す。
- ④③のフライパンでタマネギを炒め、透き通ってきたら、ニンジン、ピーマン、シイタケを加えて、ざっと炒める。
- ⑤Aを混ぜ合わせて④に加え、とろみがついてきたら③の鶏もも肉を戻し入れ、ひと煮立ちさせる。
- 【簡単ナムル】**
- ①Bを混ぜ合わせておく。
- ②カイワレ大根は根を切り落として半分の長さ切る。ニンジンは千切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、ニンジン、モヤシ、カイワレ大根の順にざっと炒める。
- ④③をボウルに移して、①とあえる。
- 【中華風茶碗蒸し】**
- ①上湯(シャンタン)を作る。
 - (1)長ネギ(緑色の部分)は、包丁のみねでしごく。鍋に水、シヨウガの皮、長ネギを入れて加熱する。
 - (2)沸騰したら、弱火にして15分程度煮る。
 - (3)鶏がらスープの素、しょうゆ、こしょうを加えて、溶かし、冷ます。
 - (4)粗熱が取れたらシヨウガの皮と長ネギを取り出す。
- ②大きめのボウルに卵を割りほぐしてから①の上湯を静かに加え、泡立らないように混ぜ合わせ、濾して卵液を作る。
- ③生シイタケは薄切りにする。
- ④蒸し椀にごんなん、生シイタケを入れ、②の卵液をそそぐ。
- ⑤蒸し器を加熱し蒸気が立ったら④を入れ、弱火で20分程加熱する。
- 【黒糖栗入り寒天】**
- ①栗は皮をむいて、砂糖と水(a)で煮る。
- ②鍋に水(b)を入れ、粉寒天を振り入れて、加熱する。混ぜながら2～3分沸騰させ、黒糖を加えて煮溶かす。
- ③②の鍋の底に水を当てて混ぜながら冷ます。とろみが出たら、シヨウガ汁を加えて混ぜ、器に注ぐ。
- ④①の栗を③に入れて、冷やし固める。



【1人当たり】

- エネルギー 648kcal
- 食塩相当量 2.7g
- 野菜使用量 170g