



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

・レンコンのはさみ揚げ～カレー風味 ・きんぴら大根 ・野菜スープ ・トマトゼリー



材料 (4人分)

【レンコンのはさみ揚げ～カレー風味】	
レンコン	240g
鶏むね肉	200g
しょうゆ	12g (小さじ2)
酒	40g (大さじ2と小さじ2)
A ショウガ汁	4g
カレールー	2g (小さじ1)
片栗粉	1g (小さじ1/3)
天ぷら粉	100g
水	100cc
揚げ油	適量
青のり	少々 (0.4g)
【きんぴら大根】	
大根 (皮付き)	180g
ピーマン	100g
乾燥さくらえび	12g
酒	80g (大さじ5と小さじ1)
砂糖	4g (小さじ1と1/3)
しょうゆ	8g (小さじ1と1/3)
みりん	12g (小さじ2)
ごま油	8g (小さじ2)
【野菜スープ】	
ブロッコリー	60g
玉ネギ	80g
ニンジン	40g
セロリ	80g
オリーブ油	4g (小さじ1)
ニンニク	4g
コンソメ (顆粒)	2g (小さじ1弱)
水	680cc
塩	2g (小さじ1/3)
こしょう	少々
【トマトゼリー】	
粉寒天	2g
水	240cc
トマトジュース (食塩無添加)	200g
砂糖	6g (小さじ2)
レモン果汁	2g (小さじ1/2弱)
ミント (飾り用)	適量
【ご飯】	600g

作り方

- 【レンコンのはさみ揚げ～カレー風味】**
- ①レンコンは皮をむき、3mm厚さの輪切りにし、水にさらす。(1人分は6枚(3個分))
 - ②ポウルに鶏むね肉、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
 - ③①のレンコンの水気を切り、②を乗せて広げ、もう1枚のレンコンではさむ。
 - ④ポウルに水、次に天ぷら粉を入れ、泡だて器で少し粉が残るまで軽く混ぜ、衣を作る。
 - ⑤③に④の衣をつける。
 - ⑥中華鍋に油を注ぎ、170～180度まで熱し、⑤を揚げる。
 - ⑦油をよく切って、器に盛り付け、彩りに青のりをふりかける。
- 【きんぴら大根】**
- ①大根は皮付きのまま、ピーマンは種を取り除き、少し太めの千切りにする。
 - ②フライパンにごま油を熱し、大根を炒める。
 - ③②の全体に油がなじんだら、ピーマンを加え、炒める。
 - ④大根が透き通ってきたら、Bを加えてさらに炒める。
 - ⑤汁気がなくなってきたら、乾燥さくらえびを加え、軽く炒める。
- 【野菜スープ】**
- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
 - ②玉ネギ、ニンジンは皮をむき、セロリは筋を取ってから、それぞれ8～10mm角に切る。
 - ③ニンニクはみじん切りにする。
 - ④鍋にオリーブ油を熱し、③を炒める。
 - ⑤④の香りが出たら、②を加え、炒める。
 - ⑥⑤に水とコンソメを入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
 - ⑦⑥に①を加え、塩とこしょうで味を調える。
- 【トマトゼリー】**
- ①鍋に水と粉寒天を入れ、ふつふつと沸騰した状態で2分ほど混ぜながら加熱する。
 - ②①にトマトジュース(常温)、砂糖、レモン果汁を加え、混ぜながら加熱する。
 - ③器に②を流し入れる。
 - ④③を冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
 - ⑤④が固まったら、ミントを添える。



【1人当たり】

エネルギー 616kcal

食塩 1.7g

野菜使用量 223g