



# 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



### ・鶏肉のソテー 野菜カクテルソース ・キノコのマリネ ・ミルクスープ ・リンゴのコンポートのナタデココ添え

#### 材料 (4人分)

【鶏肉のソテー 野菜カクテルソース】

鶏胸肉(皮なし)	240g
ショウガ	20g
コショウ(粗挽き)	少々
サラダ油	8g(小さじ2)
大根	80g
キュウリ	66.6g
オレンジパプリカ	33g(1/3個)
青ピーマン	30g(1個)
ケチャップ	30g(大さじ1/2)
中濃ソース	20g(小さじ2)
リンゴ	25.2g(1/8個)
レモン汁	15.2g(大さじ1)
サラダ菜	42g(8枚)

【キノコのマリネ】

ブナシメジ	100g(1パック)
エリンギ	100g(1パック)
ブチトマト	80g(8個)
ユズの皮	20g
ユズの絞汁	10g(小さじ2)
しょうゆ	6g(小さじ2)
みりん	12g(小さじ2)
オリーブオイル	8g(小さじ2)
粒マスタード	20g(小さじ4)
酢	10g(小さじ2)

【ミルクスープ】

白菜	140g(2枚)
小松菜	100g(2株)
長ネギ	60g(2/3本)
大豆(水煮)	40g
牛乳	300g
キノコの蒸し汁+水	300g
コンソメ	8g(2個)
コショウ(粗挽き)	少々

【リンゴのコンポートのナタデココ添え】

リンゴ	160g(2/3個)
砂糖	12g(大さじ1と小さじ1)
ナタデココ	60g(20粒)
クコの実	8g(8粒)

【ご飯】600g

#### 作り方

##### 【鶏肉のソテー 野菜カクテルソース】

- ①ショウガはおろして、絞り、ショウガ汁を作る。
- ②鶏胸肉はひと口大のそぎ切りにして、ショウガ汁、コショウで下味をつける。
- ③大根は皮をむき5mm角に切る。オレンジパプリカとピーマンは5mm角に切る。
- ④リンゴは皮と種を除きすりおろし、ケチャップ、中濃ソース、レモン汁を加え混ぜ、ソースを作る。キュウリは斜め薄切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し②を入れ、焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにして取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに③を炒り煮し、火が通ったら④のソースを回し入れ火を止めたら、タバスコを加え器にとっておく。
- ⑦皿にサラダ菜を敷き、キュウリを添え、⑤の肉を盛り、⑥のソースをかける。

##### 【キノコのマリネ】

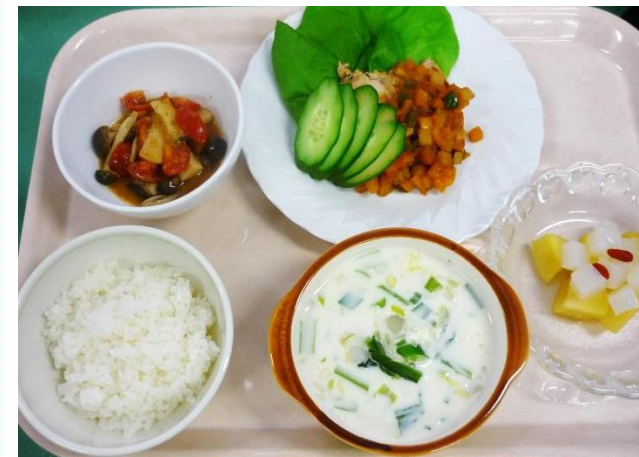
- ①ブナシメジは根元を落とし、ほぐす。エリンギは根元を落とし、長さを半分に切り、縦4等分に切る。
- ②ブチトマトはへたをとり、4等分に切る。ユズは汁を絞り、皮は千切りにする。
- ③フライパンに①を入れふたをして火にかけ、2分たったらさっと混ぜ、水分がなくなるまでさらに2〜3分蒸し焼きにする。(蒸し汁はミルクスープ③で使用する。)
- ④ボウルにAを合わせ入れ、③、ブチトマト、ユズの皮を加えて混ぜ合わせ、しばらく味をなじませた後から器に盛る。

##### 【ミルクスープ】

- ①白菜と小松菜は1cmの角切りにする。
- ②長ネギは十字に切れ目を入れ、粗みじん切りにする。
- ③鍋にキノコの蒸し汁(キノコのマリネ③で出たもの)+水とコンソメを入れ、火にかけ沸騰したら、①、②を加え火を通す。
- ④③に大豆と牛乳とコショウを加え温まったら、器に盛り付ける。

##### 【リンゴのコンポートのナタデココ添え】

- ①リンゴの皮と芯を除き、一口大の大きさに切る。クコの実は水につけて戻す。
- ②鍋にリンゴと砂糖と水(リンゴがひたひたに浸かる程度)を入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ③器に②とナタデココを盛り付け、上にクコの実を飾る。



#### 【1人当たり】

エネルギー 550kcal

食塩相当量 2.3g

野菜使用量 213g