



# 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

・鶏もも肉のワイン蒸し ・カラフル野菜の砵巻き  
・ひじきのサラダ ・わかめとエノキダケのみそ汁



### 材料 (4人分)

#### 【鶏もも肉のワイン蒸し】

鶏もも肉(皮なし) 400g (1枚半)  
玉ネギ 200g  
ニンニク 8g (1片)  
クレソン 4g (少々)  
塩 3.2g (小さじ1/2)  
白ワイン 60g (大さじ4)  
ローリエ 0.2g (1枚)  
粒黒コショウ 5~6個 (少々)

#### 【カラフル野菜の砵巻き】

サラダ菜 32g (8枚)  
インゲン 40g (4本)  
鶏卵 40g (1個)  
赤ピーマン 80g (2個)  
黄ピーマン 80g (2個)  
ハム 24g (2枚)

#### 【ひじきのサラダ】

ひじき 20g  
ニンジン 30g (1/3本)  
白滝 40g (小サイズ1/2個)  
レタス 60g (4枚)  
A { 穀物酢 16g (大さじ1)  
塩 1.6g (小さじ1/4)  
ごま油 8g (大さじ1/2)  
穀物酢 48g (大さじ3)  
B { しょうゆ 16g (大さじ1)  
砂糖 4g (小さじ1)  
だし汁 16g (大さじ1)  
おろししょうが 16g (1片分)

#### 【わかめとエノキダケのみそ汁】

わかめ 20g  
エノキダケ 100g (1株)  
だし汁 600g  
味噌 24g (大さじ1と1/3)

【ご飯】 600g (1人分150g)

### 作り方

#### 【鶏もも肉のワイン蒸し】

- ①玉ネギは5mm厚さの輪切りにし、ばらばらにほぐしておく。ニンニクは、薄くスライスする。
- ②鶏肉は大きめのそぎ切りにする。
- ③平鍋に②を重ねないように並べて入れ、塩をふり、全体になじむように、肉を軽く手で押さえて、①を重ねる。
- ④白ワインをふりかけ、ローリエと粒黒コショウを入れ、ふたをして中火で加熱する。
- ⑤煮立ってきたら弱火にし、10分蒸し煮する。
- ⑥火が通ったら、ふたをしたまましばらくおく。
- ⑦皿に盛り付けクレソンを添える。

#### 【カラフル野菜の砵巻き】

- ①サラダ菜は、芯をそぎ取り、葉の部分だけをさっと色よくゆでる。
- ②インゲンは軽くゆで、長めの斜め切りにする。
- ③卵は薄焼きにし、千切りにする。
- ④赤ピーマン、黄ピーマン、ハムは千切りにする。
- ⑤①のサラダ菜で②③④を巻き、食べやすい大きさに切る。

#### 【ひじきのサラダ】

- ①ひじきはたっぷりの水につけふっくらともどす。2~3回水を替えて洗い、ごみを取り除く。
- ②たっぷりの湯を沸騰させ、①をさっとくぐらせよく水気をきる。熱いうちに材料Aをふり、下味を付ける。
- ③ニンジンは、千切りにしてゆでておく。
- ④白滝は、ゆでてからざく切りにする。
- ⑤材料Bを合わせ、ドレッシングを作り、②③④をよく合える。
- ⑥器に大きめにちぎったレタスを敷き、⑤を盛り付ける。

#### 【わかめとエノキダケのみそ汁】

- ①わかめは食べやすい大きさに切り、エノキダケは2等分にする。
- ②だし汁を煮立てて、①を入れる。
- ③火が通ったら、味噌を溶き混ぜる。



### 【1人当たり】

エネルギー 508kcal

食塩 2.4g

野菜使用量 173g