埼玉県コバトン健康メニュー レシピ

食塩使用量３ｇ未満
野菜使用量120ｇ以上

・白菜ロール　・ブロッコリーのサラダ
・キャロットポタージュ　・抹茶水ようかん

材料（4人分）

【白菜ロール】
豚挽き肉　200g
白菜(a)　4枚（280g）
白菜(b)　100g
長ねぎ　40g
片栗粉　大さじ1
A
- しょうゆ　小さじ2
- 砂糖　小さじ2/3
- 塩　小さじ1/3
- おろし生姜　小さじ1
- ごま油　小さじ1/2

柚子の皮　1/4個分

【ブロッコリーのサラダ】
ブロッコリー　1株（200g）
アボカド　1/2個（50g）
セロリ　1本（80g）
B
- 酢　大さじ1
- オリーブ油　大さじ1
- 塩　小さじ1/2
- おろしにんにく　1g

【キャロットポタージュ】
人参　1本（200g）
玉ねぎ　1個（200g）
オリーブ油　小さじ1
水　200cc
豆乳　200cc
C
- コンソメ　1個
- 塩　小さじ1/6
- こしょう　少々

パセリ　少々

【抹茶水ようかん】
（1色目）
- こしあん　120g
- 水(a)　220cc
- 粉寒天(a)　2g

（2色目）
- 抹茶　2g
- 水(b)　大さじ1
- 水(c)　180cc
- 粉寒天(b)　1g

【ご飯】　600g（1人分　150g）

作り方

【白菜ロール】
①白菜(a)は巻きやすいように茹でて、しっかり水気を切っておく。
②白菜(b)と長ねぎはみじん切りにし、片栗粉を混ぜる。
③豚挽き肉、②、Aを全て合わせ、粘りがでるまでよく混ぜる。
④①の白菜4枚を1cmほど重ねて並べ、③を軸側に乗せて巻く。
⑤④を蒸し器で20分～25分位蒸す。
⑥蒸しあがったら1人分が2～3個になるように切り分け、盛り付ける。
⑦上に千切りにした柚子の皮を添える。

【ブロッコリーのサラダ】
①Bを混ぜ合わせ、調味液を作る。
②ブロッコリーは子房に分けて、茹でる。
③アボカドは皮から身を外して、角切りにする。
④セロリは皮をむいて、みじん切りにする。
⑤③と④は、①の調味液と合わせる。
⑥器に②を盛り付け、⑤を上から乗せる。

【キャロットポタージュ】
①人参と玉ねぎは皮をむいて、薄切りにする。
②鍋を熱し、オリーブ油で①を焦げないように炒める。透き通ってきたら水を加えて蓋をし、軟らかくなるまで煮る。
③あら熱を取って、滑らかになるまでミキサーにかける。（量が多い場合は2回に分ける。）
④③を②の鍋に戻し、豆乳を加えて沸騰させないように火にかける。
⑤Cで味を調える。
⑥器に盛り、みじん切りにしたパセリを中央に散らす。

【抹茶水ようかん】
①（1色目）鍋にこしあんと水(a)を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
②粉寒天(a)を振り入れ、火にかける。
③沸騰するまで混ぜて、沸騰してから1分以上加熱し、火を止める。
④あら熱を取って、流し缶に入れ常温で置いておく。
⑤（2色目）抹茶は水(b)を加え、よく溶かす。
⑥別の鍋に⑤、水(c)を加え、粉寒天(b)を振り入れ、火にかける。
⑦沸騰するまで混ぜて、沸騰してから1分以上加熱し、火を止める。
⑧あら熱を取って、④の流し缶にゆっくり追加して冷蔵庫で冷やし固める。

【1人当たり】

エネルギー	593kcal
食塩	2.5g
野菜使用量	275g

レシピ提供　深谷市食生活改善推進員協議会