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

・米粉ルウのハヤシライス　・かぼちゃのスープ
・ブロッコリーのごまチーズ和え
・水切りヨーグルトのベリーソースかけ

材料（4人分）

【米粉ルウのハヤシライス】
国産牛・もも・こま切れ 180g
玉ねぎ 180g（1玉）
人参 36g
舞茸 48g
にんにく 少々
A
- サラダ油 大さじ3/4
- セロリ 3.6g
- トマト缶・ダイスカット 72g
- トマトピューレ 大さじ3
- ケチャップ 10g
- ウスターソース 大さじ1と小さじ1
- 中濃ソース 大さじ1と小さじ1
- パプリカ（粉） 少々
- 米粉パウダー 大さじ2と小さじ2

コショウ 少々
塩 小さじ1/6
水 カップ2
ごはん 600g
パセリ 少々
コーヒーホワイトナー 10g

【かぼちゃのスープ】
かぼちゃ（皮なし） 160g
無調整豆乳 1.5カップ
コンソメ（顆粒） 小さじ1/2
黒コショウ（粒） 少々

【ブロッコリーのごまチーズ和え】
ブロッコリー 240g（1個）
プロセスチーズ 48g
きび砂糖 大1
濃い口しょうゆ 大さじ3/5
白ごま（すり） 大さじ1と小さじ1

【水切りヨーグルトのベリーソースがけ】
プレーンヨーグルト 400g
ミックスベリー（冷凍） 80g
砂糖 大さじ2
レモン汁 小さじ2/5

作り方

【米粉ルウのハヤシライス】
①玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、にんにくはみじん切り、セロリはみじん切りにする。舞茸は細かくほぐす。パセリはみじん切りにして、水にさらしてかたく絞る。
②Aをよく混ぜ合わせて、ルウを作る。（ポイント・・最初にパプリカを中濃ソースで溶き、最後に米粉を加える。）
③鍋にサラダ油を敷いて、にんにくと肉を炒め、鍋から取り出しておく。
④肉を取り出した鍋は洗わず、玉ねぎ、人参を加え炒め、きのこも加えて炒める。
⑤水を加えて煮込み、具材がやわらかくなったら塩コショウし、②を加えて煮込む。
⑥ごはんにルウをかけ、パセリを散らす。
⑦コーヒーホワイトナーをルウの上にかける。

【かぼちゃのスープ】
①かぼちゃは蒸すかレンジにかけて柔らかくし、皮を除いておく。
②かぼちゃを温かいうちにミキサーに入れ、コンソメと豆乳を加えて一緒にミキサーにかける。
③鍋に入れて沸騰しない程度に温める。（冷製にしたい場合は、温めずに冷蔵庫に入れて冷やす。）
④器に盛り付けたら、中央に黒コショウを振る。

【ブロッコリーのごまチーズ和え】
①ブロッコリーは小房（10円玉大）に分けて柔らかく茹でる。チーズは8mm角に切る。
②ボウルに砂糖・しょうゆを合わせ、水分をよく切ったブロッコリーを温かいうちに入れて和える。
③粗熱が取れたら、チーズを加えよく和える。
④最後にごまを加えてよく和え、少し置いて味をなじませてから器に盛る。

【水切りヨーグルトのベリーソースがけ】
①キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトあけて、冷蔵庫で2時間以上水切りする。
②ミックスベリー・砂糖・レモン汁を深さのある耐熱容器に入れてレンジにかける。（フタやラップはしない。）
③全体に馴染んだら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
④①をスプーンですくって器に盛り、③を添える。

【1人当たり】

エネルギー	691kcal
食塩	2.5g
野菜使用量	185g

レシピ作成　さいたま市食生活改善推進員協議会