



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

材料 (2人分)

【レンコンのはさみ焼き】

レンコン 100g
鶏ひき肉 80g
タマネギ 20g 卵白 1/2個
A(酒 小さじ1/2、塩 小さじ1/8、
コショウ 少々、片栗粉 大さじ1/4)
薄力粉 大さじ1/4 サラダ油 大さじ1/4
ネギ 10g ニンニク 1/8片
B(黒酢 大さじ1、塩 小さじ1/8、
砂糖 大さじ1/4)

【春色のふろふき大根】

大根 200g 米のとぎ汁
昆布 10cm角くらい
C(塩 0.5g、薄口しょうゆ 小さじ1/2)
海老 1尾 卵黄 1/2個
D(水 40ml、みりん 小さじ1/2、
薄口しょうゆ 小さじ1/2)
片栗粉 小さじ1/2 ショウガ 1/4片

【カボチャとほうれん草のチーズサラダ】

カボチャ 75g ほうれん草 25g
プロセスチーズ 20g
E(サラダ油 小さじ1/4、酢 小さじ1/2)
F(プレーンヨーグルト 大さじ1/2、
砂糖 小さじ1/2、カレー粉 小さじ1/8、
塩 小さじ1/8、コショウ 少々)
アーモンドスライス 大さじ1/4

【豆乳みそ汁】

人参 20g 大根 30g
サトイモ 30g 生シイタケ 15g
コマツナ 20g 出し汁 3/4カップ
豆乳 75ml 味噌 大さじ1/2
ネギ 20g 一味唐辛子 少々

【みかん】2個

【ご飯】240g

- ・レンコンのはさみ焼き
- ・春色のふろふき大根
- ・カボチャとほうれん草のチーズサラダ
- ・たっぷり野菜の豆乳みそ汁
- ・みかん



作り方

【レンコンのはさみ焼き】

- ①レンコンの皮を剥き、5～6mmの厚さに切り、水にさらしアクを抜く。タマネギはみじん切りにする。
- ②ボールに鶏ひき肉、タマネギ、卵白、Aを入れ混ぜ合わせる。
- ③①のレンコンの水気をふき取り、平らに並べ、小麦粉を茶こしに入れてふるい、レンコンにナイフなどで②の種を伸ばし、別のレンコンを合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ加熱し、③の両面を色よく焼き、鍋肌から水を少量入れ、蓋をして中まで火を通します。
- ⑤みじん切りにしたネギ、おろしニンニクとBを合わせ、タレを作る。

【春色のふろふき大根】

- ①大根を輪切りにし、皮を剥いて面取り、片面に十文字の切り込みを入れる。鍋に切り込みを下にした大根と米のとぎ汁を入れ、火にかける。竹串がスーと通るくらいまで煮たら、火からおろし、水で洗う。
- ②鍋に昆布を敷き、水と①の大根、Cを入れ柔らかくなるまでコトコトと煮る。
- ③小鍋にDを入れ煮立たせ、殻と背わたをとって細かく切った海老を煮る。海老が煮えたら、溶いた卵黄を混ぜ合わせ、1/3量のショウガのおろし汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④器に②を盛り、③をかけ、2/3量のショウガを針ショウガにし、添える。

【カボチャとほうれん草のチーズサラダ】

- ①カボチャはくし型切りにし、電子レンジで6～7分柔らかくなるまで加熱し、Eをからめて粗熱をとる。
- ②ほうれん草は熱湯でサツと茹で、冷水にとり、水気を絞って1cm位に切る。
- ③ボールに①、②、サイコロ切りにしたプロセスチーズ、Fを入れ混ぜ合わせ、器に盛り、アーモンドを散らす。

【豆乳みそ汁】

- ①人参は半月切り、大根はイチョウ切り、サトイモは輪切りにして水につけ、シイタケは5～6mm幅、コマツナは1.5cm位のざく切りにする。
- ②鍋に出し汁、人参、大根、サトイモを入れ火にかける。シイタケとコマツナの茎の部分を加え、火が通ったら豆乳を加える。
- ③煮立つ直前に味噌を溶かし入れ、コマツナの葉の部分を加えて火を止める。
- ④お椀に盛り、小口切りのネギと一味唐辛子を添える。



【1人当たり】

エネルギー

597kcal

食塩

2.9g

野菜使用量

268g