



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 (4人分)

【さつまいもご飯】

米 1と1/3カップ
さつまいも 150g
A(塩 小さじ1/3、酒 大さじ1/2、
昆布 5cm(1.5g))
黒ごま 小さじ1/2

【鮭のクリーム煮】

生鮭 2切れ(200g)
塩 1g 黒胡椒 少々
玉ねぎ 70g エリンギ 1本(50g)
チンゲン菜 200g 米粉 大さじ1
バター 12g 牛乳 100cc
コンソメ(顆粒) 小さじ2/3
生クリーム 40cc 米粉 大さじ1

【しめじとれんこんののり和え】

しめじ 80g れんこん 60g
水菜 120g だし汁 150cc
酢 小さじ2 しょうゆ 小さじ2
板のり 2/3枚

【米粉とおからのだんご汁】

白玉粉 40g 水 100cc
米粉 40g おから 40g
大根 90g 人参 70g
ごぼう 60g 小ねぎ 4本(24g)
だし汁 4カップ 塩 小さじ1/3
しょうゆ 小さじ2

【ヨーグルトオレンジゼリー】

粉ゼラチン 5g 水 大さじ2
ヨーグルト 120cc 砂糖 30g
オレンジジュース(果汁100%) 100cc
レモン果汁 小さじ1
アップルミント

【さつまいもごはん】

- ①米は洗っておく。
- ②さつまいもは一口大の乱切りにして、あく抜きをしておく。
- ③①の米に水を入れ、さつまいもを水切りして入れて、Aで味をつけて炊く。
- ④器に盛り付け、黒ごまを散らす。

【鮭のクリーム煮】

- ①鮭は一口大に切り、塩・黒胡椒で下味をつける。
- ②玉ねぎは薄切り、エリンギは4cm長さの薄切りにする。チンゲン菜は1/3に切る。
- ③①の鮭に米粉を薄くまぶし、バター(半分)で焼き、取り出しておく。
- ④鍋に残りのバターを入れて、玉ねぎとエリンギを炒め、塩・胡椒する。しんなりしたらチンゲン菜を入れて更に炒め、コンソメで調味する。
- ⑤牛乳、生クリームを入れ、グツグツシメたら米粉を入れてとろみをつける。

【しめじとれんこんののり和え】

- ①しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。れんこんは、薄いいちょう切りにする。水菜は3cm長さに切る。
- ②だし汁でしめじとれんこんを煮て、軟らかくなったら水菜も加えさっと煮る。
- ③熱いうちに酢としょうゆで和える。
- ④器に盛り付け、刻んだのりをかける。

【米粉とおからのだんご汁】

- ①ボウルに白玉粉を入れ、水を入れて混ぜる。米粉、おからを加えてよく混ぜ、ひとまとまりになるまで練る。
- ②18等分して、だんご状に丸め平たくする。
- ③大根と人参はいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④鍋に、大根、ごぼう、人参、だし汁を入れ軟らかくなるまで煮る。
- ⑤④に②を加えて煮る。
- ⑥塩としょうゆで調味し、最後に小ねぎを入れる。

【ヨーグルトオレンジゼリー】

- ①粉ゼラチンは水でふやかす。
- ②ボウルにヨーグルト・砂糖を入れてよく混ぜる。さらに、オレンジジュース、レモン果汁を加える。
- ③①を湯せんにかけて溶かす。
- ④②の中に③のゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ⑤器に入れて冷やし固め、ミントを飾る。

・さつまいもごはん ・鮭のクリーム煮
・しめじとれんこんののり和え
・米粉とおからのだんご汁 ・ヨーグルトオレンジゼリー



作り方



【1人当たり】

エネルギー

581kcal

食塩

2.8g

野菜使用量

155g