

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

・鮭のすばいす唐揚げ・里芋のみそ煮ころがし
・具だくさんの和風野菜スープ



材料
(2人分)

【鮭のすばいす唐揚げ】
生鮭(皮なし) 120g
日本酒 大さじ1/2
ねり辛子(チューブ入り) 大さじ1/2(8g)
片栗粉 適量(16g)
揚げ油 適量
レタス 1/4個
トマト 1/4個
貝割れ 10g
レモン 1/4
塩 小さじ1/6(1g)
粗挽き黒胡椒 少々

【里芋のみそ煮ころがし】
里芋 180g(正味140g)
だし汁 1/2カップ
みりん 小さじ1
砂糖 大さじ1/2
味噌 大さじ1/2
柚子皮 適宜

【具だくさんの和風野菜スープ】
にんじん 20g
大根 40g
えのきだけ 10g
白ねぎ 20g
生しいたけ 10g
小松菜 40g
豚バラ薄切り肉 20g
だし汁 250ml
しょう油 小さじ1
日本酒 小さじ1
塩 小さじ1/6
粗挽き黒胡椒または七味唐辛子 少々

【ごはん】
精白米 1合(150g)

作り方

【鮭のすばいす唐揚げ】
①鮭は骨抜きで骨を抜いてからひと口大に切る。
②ねり辛子を日本酒で溶き、①の鮭に加えて軽くもみ、10分おく。
③1切れずつ片栗粉をまぶして、180℃の揚げ油で色よく揚げ、油を切る。
④レタスは細い千切り、トマトとしモンはくし型に切り、貝割れ大根は半分の長さになる。
⑤皿にレタスを敷いて③の鮭をのせて好みで塩、粗挽き黒胡椒をかけて貝割れ大根をのせ、トマトとしモンを添える。

【里芋のみそ煮ころがし】
①里芋は皮をむいて茹で、ぬめりをとる。
②鍋に①の里芋とだし汁を鍋に入れて火にかけて、里芋が軟らかくなったら砂糖と味噌を加え、煮汁がなくなるまで煮る。
③器に盛り、柚子の皮のすりおろしを添える。

【具だくさんの和風野菜スープ】
①にんじん、大根、生椎茸、豚肉は千切りにし、えのきだけは根元を切り落として二等分にする。ねぎは斜め薄切りにし、小松菜は2cmの長さに切る。
②鍋にだし汁、小松菜以外の野菜と豚肉を入れて野菜が軟らかくなるまで煮たら、小松菜を加えてざっと煮て、塩、しょう油、日本酒で味を調える。
③お椀に盛り、好みで黒胡椒や七味唐辛子をふる。



【1人当たり】

エネルギー	589kcal
食塩	2.3g
野菜使用量	190g