



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

・鮭のハーブ焼き ・キャベツとピーマンのしモンあえ ・かぶとベーコンのコンソメスープ ・豆腐トリュフ



材料 (4人分)

【鮭のハーブ焼き】

生鮭(切り身) 400g
長ねぎ(白い部分) 120g
チーズ 80g (スライスチーズなら4枚)
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
有塩バター 6g
乾燥ハーブ(バジルやパセリ等) 適量

【キャベツとピーマンのしモンあえ】

キャベツ 4枚(260g)
赤ピーマン 1個(120g)
にんじん 20g
塩 小さじ1/3
しモン汁 10g
こしょう 少々

【かぶとベーコンのコンソメスープ】

かぶ 200g
かぶの葉 80g
ベーコン 40g
水 600cc
コンソメ顆粒 小さじ2
粗挽き黒こしょう 少々

【豆腐トリュフ】

チョコレート 70g
絹ごし豆腐 70g
上新粉 大さじ1弱(8g)
スキムミルク 大さじ1・1/3(8g)
ココア 大さじ1

【雑穀ごはん】

米 240g
雑穀 20g
水 340cc

作り方

【鮭のハーブ焼き】

- ①生鮭の切り身の厚みを半分にする。
- ②更に、厚みの真ん中に包丁を入れ、皮まで切り込みを入れて開く。塩こしょうをして10分置く。
- ③長ねぎは鮭の幅に合わせて、3cm長さの千切りにする。
- ④チーズは鮭の幅に合わせて、細切りにする。
- ⑤②に、③④のをせ、端から巻く。
- ⑥耐熱容器にバターを塗り、鮭を並べ、ハーブを振る。
- ⑦焦げないようにアルミホイルをかけ、180℃のオーブンで10分程焼く。
- ⑧アルミホイルを外し、更に5分焼く。

【キャベツとピーマンのしモンあえ】

- ①キャベツは硬い芯を除いて、5mm幅に切る。
- ②赤ピーマンは縦半分にし、へたと種を除いて、千切りにする。
- ③にんじんは皮をむいて、千切りにする。
- ④①～③に塩を混ぜ、10分置く。水気を絞る。
- ⑤しモン汁、こしょうを混ぜ、④とあえる。

【かぶとベーコンのコンソメスープ】

- ①かぶは皮をむき、半分に切り、5mm厚さに切る。
- ②かぶの葉は、2～3cm長さに切る。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④鍋に水、コンソメ顆粒、①③を加え、火にかける。沸騰したら中火～弱火で、かぶが柔らかくなるまで煮る。(煮過ぎないように注意する。)
- ⑤かぶが柔らかくなったら、②を加え、ざっと煮る。
- ⑥器に盛り付け、黒こしょうを振る。

【豆腐トリュフ】

- ①チョコレートは細かくし、レンジか湯せんで溶かす。
- ②絹ごし豆腐と上新粉、スキムミルクを泡立て器で滑らかに混ぜ、ラップをせず、レンジで30秒温める。
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④ラップをせず、レンジで30秒加熱し、取り出してよく混ぜる。
- ⑤粘りが出るまで④を繰り返す。(2～3回)
- ⑥熱いうちに平らになげ、ラップをして、冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑦一口大に丸め、ココアをまぶす。(1人分2個)

【雑穀ごはん】

- ①米をよくといで、雑穀を加えて分量の水につけ、普通に炊く。



【1人当たり】

エネルギー

691kcal

食塩

2.8g

野菜使用量

200g