



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)

【鮭のマリネ】

生鮭 280g(4切)
A [食塩 小さじ1/3、こしょう 少量]
たまねぎ 3/4個(180g)
ピーマン 1個(40g)
赤パプリカ 1/2個(60g)
B [食酢 大さじ4、植物油 大さじ1、
減塩コンソメ(粉末) 小さじ1/4、
こしょう少々]

【洋風おから】

ベーコン 2枚(40g)
たまねぎ 中1/2個(120g)
生しいたけ 2枚(20g)
にんじん 1/4本(40g)
おから 160g
牛乳 400ml
食塩 小さじ1/2
こしょう少々
黒こしょう 適宜

【野菜サラダ】

レタス 1/2個(160g)
きゅうり 1/2本(50g)
トマト 中1個(200g)
サラダ豆(水煮) 40g
C [食酢 大さじ1、濃口しょうゆ 小さじ2、
おろしにんにく 小さじ1/4、
こしょう少々]

【中華風コーンスープ】

しめじ 1パック(100g)
えのきだけ 1パック(100g)
きくらげ(乾) 5g
湯 1と3/4カップ
減塩コンソメ(粉末) 小さじ1
料理酒 大さじ1
クリームコーン 1缶(230g)
鶏卵 1個
D [豆板醤 小さじ1/2、こしょう少々、
食酢 大さじ1/2]

【ごはん】 米飯600g(1人分150g)

【鮭のマリネ】

- ① 生鮭は皮と骨を取り、Aをふり、素焼きにする(油は使わない)。
- ② たまねぎは薄切り、他の野菜は細切りにし、Bと和える。
- ③ 器に②の半量を並べて①をのせ、残りの②を重ねて汁をかけ、30分ほど味をなじませる。

【洋風おから】

- ① ベーコン、たまねぎ、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、①の材料を加えてよく炒め、おからを入れざっと炒める。
- ③ 牛乳を加え、塩・こしょうをし、ひと煮立ちさせて混ぜながら煮る。
- ④ 水分がなくなったら、器に盛りつけ、好みで黒こしょうをふる。

【野菜サラダ】

- ① レタスは食べやすくちぎる。きゅうりは輪切りにする。トマトは7mm程度の厚さのいちよう切りにする。サラダ豆は水気を切っておく。
- ② ボールにCを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 器に①を彩りよく盛り、②をかける。

【中華風コーンスープ】

- ① しめじは石づきを切り落としてほぐし、えのきだけは根元を切り落として2~3cm長さに切ってほぐす。
- ② きくらげは水適量で戻し、水気を絞って薄く刻む。
- ③ 鍋に湯、コンソメ、酒を入れて強火にかけ、煮立ったら①を加える。アクを取りながら2~3分間煮て、コーンを加えて混ぜる。
- ④ 再び煮立ったら②を加え、溶いた卵を流し入れてざっと混ぜる。
- ⑤ 卵がふんわりと浮いてきたら火を止め、Dを加えて味を調える。

・鮭のマリネ ・洋風おから ・野菜サラダ ・中華風コーンスープ



作り方



【1人当たり】

エネルギー

684 kcal

食塩

2.8g

野菜使用量

263g

レシピ作成

本庄市・神川町・上里町
食生活改善推進員協議会