



# 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

### ・とうもろこしごはん・鮭と大根の和風スープ ・小松菜の磯和え ・パインのアップサイドダウンケーキ



#### 材料 (4人分)

##### 【とうもろこしごはん】

胚芽米 200g  
とうもろこし(ホール缶) 130g  
塩 2g  
酒 小さじ1/4  
水 適量

##### 【鮭と大根の和風スープ】

大根 500g 生鮭 240g  
塩 小さじ1/4 バター 10g  
小麦粉 大さじ2  
水 400ml だし 小さじ1  
牛乳 400ml 味噌 大さじ1  
グリーンピース 大さじ2 (20g)  
粉山椒 適宜

##### 【小松菜の磯和え】

小松菜 240g  
桜えび 20g  
海苔の佃煮 14g

##### 【パインのアップサイドダウンケーキ】

パイナップル(缶詰) 3枚  
バター 小さじ1/2  
砂糖 10g  
牛乳 90ml  
卵 Mサイズ1/2個  
ホットケーキミックス 100g  
スキムミルク 10g  
溶かしバター 10g  
A プレーンヨーグルト 100g  
砂糖 小さじ1

#### 作り方

##### 【とうもろこしごはん】

- 炊飯器に米と水、塩、酒を入れ軽く混ぜる。
- その上にとうもろこしの実を乗せて、普通に炊飯する。

##### 【鮭と大根の和風スープ】

- 大根は大きめの乱切りにし、水から15分下ゆりする。
- 鮭は塩を振り、少し置いて水気をとり、1切れを3~4つにそぎ切りする。
- 鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③の鍋に①を入れて炒め、小麦粉を振り入れる。
- 水、だしの素を加えてあくを取りながら、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤に牛乳を加え、味噌を溶き入れて一煮立ちさせ、火を止める。
- 器に盛り付け、グリーンピースを散らし、お好みで粉山椒をふる。

##### 【小松菜の磯和え】

- 小松菜はゆでて水気を切り、3cmくらいに切る。
- 桜えびはから炒りにする。
- ①、②と海苔の佃煮を混ぜ合わせる。

##### 【パインのアップサイドダウンケーキ】

- パイナップルは水気を切り、4つに切る。
- フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、切ったパイナップルを均等に並べる。
- ボウルに牛乳、卵を入れて混ぜ、ホットケーキミックスとスキムミルクを加え、粉っぽさが残る程度に混ぜる。
- ③に溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ②のフライパンに④の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火にして5分ほど焼く。表面が乾き、焼き面がまっね色になったらひっくり返して中まで火を通す。
- 別のボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ヨーグルトソースを作る。
- ④を切り分けて器に盛り付け、⑥のソースを添える。



#### 【1人当たり】

エネルギー 759 kcal

食塩 2.9 g

野菜使用量 255 g

レシピ提供 川口市食生活改善推進員協議会

参考 一般財団法人日本食生活協会[生涯骨太クッキング]