



# 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

- ・鮭とほうれん草のグラタン
- ・春菊としめじのピーナツ和え
- ・切干大根のキムチ ・ぶどうかん



### 材料 (4人分)

#### 【鮭とほうれん草のグラタン】

生鮭(4切) 280g 酒 10ml  
ほうれん草 280g 玉ねぎ 120g  
しいたけ 40g 油 6g  
こしょう 0.02g 牛乳 320g  
ホワイトソース缶 160g  
バター(皿にぬる用) 8g  
シュレットチーズ 32g

#### 【春菊としめじのピーナツ和え】

春菊 200g  
しめじ 60g  
人参 40g  
A(ピーナツバター 12g、砂糖 6g、しょうゆ 16g)

#### 【切干大根のキムチ】

切干大根 20g  
にら 60g  
きゅうり 100g  
塩(塩もみ用) 0.8g  
にんにく 4g  
B(唐辛子粉 4g、塩 2g、酒 8g、しょうゆ 6g、砂糖 4g、ごま 4g)

#### 【ぶどうかん】

粉寒天 2.8g 水 140g  
砂糖 20g ぶどう(4粒) 20g  
ぶどうジュース 200g

【ごはん】 600g(一人分150g)

### 作り方

#### 【鮭とほうれん草のグラタン】

- ①鮭は皮と骨を取り除き、2cm幅に切る。
- ②ほうれん草は茹でて、3cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、しいたけは軸を取り、薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、しいたけを加え炒める。ほうれん草を加え混ぜ、こしょうをふる。
- ④鮭を③のフライパンにクッキングシートをしいて焼き、表面の色が変わったら酒をふり入れる。
- ⑤鍋にホワイトソースと牛乳を入れて温め、③を入れ混ぜる。
- ⑥グラタン皿にバターを塗り、④を並べて、⑤を入れチーズをのせて、予熱したオーブンで200℃10分くらい、こんがりするまで焼く。

#### 【春菊としめじのピーナツ和え】

- ①春菊は茹でて、3cm長さに切り、軸は斜めに切る。しめじはほぐして、ざっと茹でる。人参は千切りし、茹でる。
- ②Aを合わせ、①と和える。

#### 【切干大根のキムチ】

- ①切干大根は洗ってサツと茹で、水気をしっかり絞って、食べやすい長さに切る。
- ②にらは3cm長さに切って、サツと茹でる。きゅうりは3cm長さの細切りにして塩もみする。にんにくは千切りにする。
- ③Bをよく混ぜ合わせ、①②を和える。

#### 【ぶどうかん】

- ①水を鍋に入れて粉寒天を加え、火にかける。沸騰したら弱火にして、1～2分沸騰させる。
- ②①に砂糖を加え、溶けたら火をとめる。ジュースを入れ、混ぜる。
- ③器に、皮と種を除いたぶどうを1粒入れて、②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



### 【1人当たり】

エネルギー 683kcal

食塩 2.5g

野菜使用量 231g