



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

- ・鶏むね肉の衣揚げマスタードソース風味
- ・ごま味噌汁 ・蓮まんじゅうのあんかけ
- ・野菜とツナの辛味和え



材料 (5人分)

【鶏むね肉の衣揚げ

マスタードソース風味】

鶏むね肉(皮なし) 400g
粒マスタード 大さじ2
ウスターソース 大さじ1
卵 1個 片栗粉 1/2カップ
ブロッコリー 150g 人参 20g
細ねぎ 3本 レタス 80g
揚げ油 適宜
A(だし汁 大さじ1、しょう油 小さじ1、
みりん 小さじ1、粒マスタード 小さじ1)

【ごま味噌汁】

キャベツ 100g しめじ 100g
しいたけ 50g だし汁 4カップ
味噌 30g 細ねぎ 3本
白ごま 大さじ1と2/3

【蓮まんじゅうのあんかけ】

れんこん 250g ゆで大豆 70g
片栗粉 小さじ2 砂糖 小さじ1/2
かにかまぼこ 40g 貝割れ大根 10g
しょうが(すりおろし) 小さじ1
ゆずの皮(細切り) 少々
B(だし汁 1カップ、しょう油 大さじ1/2、
片栗粉 小さじ2)

【野菜とツナの辛味和え】

ごぼう 100g 赤パプリカ 25g
きゅうり 100g もやし 125g
ツナ缶 80g ごま油 小さじ1/2
C(しょうが 1かけ、しょう油 大さじ1、
酢 大さじ1、砂糖 小さじ1/2、
豆板醤 小さじ1/2)

【ご飯】

ご飯 700g (1人分140g)

作り方

【鶏むね肉の衣揚げマスタードソース風味】

- ①鶏むね肉は2cm幅の棒状に切る。
- ②ボールにマスタード、ウスターソースを入れてよく混ぜ、溶いた卵、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ブロッコリーは房を細かく分け、茎は皮をむいて2cm長さになり、熱湯で茹でておく。人参は3cm長さのせん切りにする。
- ④Aを混ぜ合わせ、③のブロッコリーと人参を和えておく。
- ⑤①の鶏肉に②の衣をからめて低温の油でじっくり揚げる。(焦げやすいので油の温度は高くないよう注意する)
- ⑥器にレタスをしき⑤を盛り、小口切りにした細ねぎを散らし、④を添える。

【ごま味噌汁】

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切り、小房に分ける。しいたけも石づきを切り、5mm幅に切る。
- ②ごまは、ひねりごまにする。細ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を入れて煮る。火が通ったら味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら、ひねりごまを加える。
- ④椀に盛り付け細ねぎを散らす。

【蓮まんじゅうのあんかけ】

- ①かにかまぼこは1cm幅に切る。貝割れ大根は半分の長さに切る。
- ②れんこんはすりおろし、片栗粉、砂糖を加え、水気を切ったゆで大豆を混ぜ合わせ、5等分し、ひろげたらuppの上のせる。真ん中に①のかにかまぼこをのせ、形を整える。
- ③②を蒸気の上がった蒸し器で、固まるまで10分ほど蒸す。
- ④鍋にBを入れ、混ぜ合わせながら火にかけ、とろみがついたら火からおろす。
- ⑤③を器に盛り、④のあんをかけ、しょうが、貝割れ大根、ゆずの皮を飾りのせる。

【野菜とツナの辛味和え】

- ①ごぼうはざさがきに水にさらす。パプリカはせん切りにする。もやしは根を取っておく。ツナは油をきり、ほぐしておく。きゅうりは細切りにする。しょうがはみじん切りにしておく。
- ②Cを混ぜ合わせてたれを作る。
- ③フライパンにごま油を熱し、ごぼう、ツナ、パプリカ、もやしの順に加えて炒め、水分を飛ばし火を止めきゅうりを入れる。
- ④③を②のたれで和え、器に盛り付ける。



【1人当たり】

エネルギー

674kcal

食塩

2.9g

野菜使用量

220g