



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

・鶏ごぼうピラフ ・大豆入り春巻きとトマト ・ゴーヤとツナのサラダ



材料 (4人分)

【鶏ごぼうピラフ】

精白米 340g
コンソメ 3g
鶏むね肉皮なし 120g
ごぼう 120g
にんじん 35g
パセリ 2g
しょうが 1.5g
サラダ油 4g
A(塩 1.2g、こしょう 少々、コンソメ 4g)

【大豆入り春巻きとトマト】

春巻きの皮 4枚
大豆水煮 70g
長ねぎ 60g
しいたけ 40g
もやし 40g
サラダ油 4g
B(塩 0.8g、こしょう 少々、砂糖 2g、
酒 4g、しょうゆ 8g、オイスターソース 4g)
片栗粉 2g
ごま油 2g
小麦粉 適量
揚げ油 適量
トマト 160g

【ゴーヤとツナのサラダ】

ゴーヤ 200g
きゅうり 200g
ツナ缶 80g
C(酢 30g、しょうゆ 20g、砂糖 8g)
ごま 4g

作り方

【鶏ごぼうピラフ】

- ①洗米した米を炊飯器に入れ、水、コンソメを加えて炊く。
- ②ごぼうはさがさき、にんじんは粗みじん、パセリとしょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉、しょうがを加え炒め、ごぼう、にんじんをさらに加えて炒める。Aで調味し、仕上げにパセリを加える。
- ④ごはんが炊き上がったら、③の具を加え混ぜ合わせる。

【大豆入り春巻き】

- ①大豆はビニール袋に入れ、上から押しつぶすか、包丁で粗みじんにする。
- ②長ねぎは斜め、しいたけは細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、もやし、長ねぎ、しいたけ、大豆を炒め、Bを加える。仕上げに、水溶き片栗粉、ごま油を加える。
- ④春巻きの皮で包み、水でといた小麦粉でとめ、油で揚げる。半分に切って、トマトを添える。

【ゴーヤとツナのサラダ】

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取って、薄切りにして、塩でもむ。きゅうりは輪切りにして、塩でもむ。ゴーヤ、きゅうりは水で洗い、水気をしぼる。ツナ缶の油をきる。
- ②ボウルに、①とC、ごまを加え、和える。



【1人当たり】

エネルギー

640kcal

食塩

2.6g

野菜使用量

213g