



# 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

### ・鶏肉とブロッコリーの中華炒め ・春菊の和えもの ・干しエビの中華スープ ・果物



#### 材料 (1人分)

##### 【鶏肉とブロッコリーの中華炒め】

鶏もも皮なし 70g  
A(醤油 1g、酒 2.5g、胡椒少々)  
卵 5g  
片栗粉 5g  
ブロッコリー 60g  
人参 15g  
長ねぎ 30g  
生姜 少々  
にんにく 少々  
サラダ油 3g  
B(酒 7g、鶏がらスープ顆粒 0.5g、水 15ml、片栗粉 1.5g、砂糖 0.5g、塩 0.5g)

##### 【春菊の和えもの】

春菊 60g  
まいたけ 20g  
醤油 1g  
C(酢 5g、砂糖 1.5g、醤油 3g)  
ラー油 適量

##### 【干しエビの中華スープ】

かぶ(根、葉) 50g  
干しエビ 3g  
鶏がらスープ顆粒 0.5g  
D(酒 10ml、醤油 2g、塩 0.3g)  
胡椒 少々  
片栗粉 2g、水 適宜  
水 130ml

【果物】 りんご 40g

【ご飯】 ご飯 150g

#### 作り方

##### 【鶏肉とブロッコリーの中華炒め】

- ①鶏肉は皮と脂肪を取り除く。厚さが均一になるよう開き、大きめの一口大に削ぎ切りする。
- ②ボールに①とAを入れ、しっかりと揉み込む。溶き卵を加え、さらに片栗粉を加えよくもむ。
- ③ブロッコリーは小房に分け、芯は皮をむいて切る。人参は短冊に切る。固めに茹でる。
- ④長ねぎは1.5cmの斜め切り、生姜は薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ弱火で熱し、②の鶏肉を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、火が通るまで焼く。
- ⑥生姜、にんにく、長ねぎを加えて炒め、茹でたブロッコリーと人参を加え炒め合わせる。
- ⑦Bで合わせ調味料を作り、⑥に加え、炒め合わせる。

##### 【春菊の和えもの】

- ①春菊は30分水に放しシャキッとさせる。まいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②湯を沸かし、まいたけ、春菊をさっと茹で、ザルに上げ、水気をとる。
- ③まいたけは醤油で下味をつけ、春菊は3cm長さに切る。
- ④食べる直前にまいたけと春菊を合わせ、Cで合える。お好みでラー油を加え、味を調える。

##### 【干しエビの中華スープ】

- ①干しエビは軽く水で洗い水気を切り、湯をひたひたに注ぎ蓋をして10分くらい蒸らして戻す。
- ②鍋に戻し汁と水を合わせ分量とし、戻したエビを入れ火にかける。
- ③かぶは、1.5cmの角切り、葉は細かく刻む。
- ④切ったかぶを②に加え、柔らかくなったら葉も加える。
- ⑤Dを加え、胡椒で味を調える。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。



【1人当たり】

エネルギー

526kcal

食塩

2.7g

野菜使用量

215g