



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

材料 (4人分)

【鶏肉と小松菜の 治部煮 柚子風味】

小松菜 280g
鶏もも肉(皮なし) 280g
小麦粉 大さじ2
A(だし汁 1カップ、しょうゆ 大さじ2、
みりん 大さじ1、砂糖 小さじ1)
ゆず(果汁) 大さじ1/2
ゆず(皮) 1/4個分
赤パプリカ 1/8個

【ブロッコリーのペペロンチーノ風】

ブロッコリー 280g
にんにく 1/2かけ
唐辛子 1本
オリーブ油 大さじ2
B(塩 小さじ1/3、黒こしょう 少々)

【キャベツのかやく和え】

キャベツ 160g
沢庵 40g
青しそ 4枚
白ごま(炒り) 小さじ1と1/3
塩 小さじ 1/6

【りんご羹】

りんご 80g 水 320cc
レモン果汁 大さじ1と1/3
粉寒天 4g 砂糖 大さじ4

【ごはん】

米 260g 水 310cc

- ・鶏肉と小松菜の治部煮 柚子風味
- ・ブロッコリーのペペロンチーノ風
- ・キャベツのかやく和え ・りんご羹



作り方

【鶏肉と小松菜の治部煮 柚子風味】

- ①小松菜は洗い、歯ごたえが残る程度に茹でて水気を絞り、3cmに切っておく。
- ②鶏もも肉は、一口大に切る。
- ③鍋にAを加えて火にかける。沸騰したら小麦粉をまぶした鶏もも肉を入れて、弱火で火が通るまで煮る。火を止める直前に、ゆず果汁を加える。
- ④器に小松菜を敷いて、鶏もも肉をのせて、煮汁も適量かける。
- ⑤千切りにしたゆず(皮)と、薄切りにしたパプリカを添える。

【ブロッコリーのペペロンチーノ風】

- ①ブロッコリーは小房にわけて、サッと茹でておく。
- ②にんにくは、みじん切りにする。
- ③唐辛子は種を除き、輪切りにする。
- ④鍋ににんにく、唐辛子、オリーブ油を入れて、火にかけて弱火で炒めて、香りがでてきたらブロッコリーを炒める。
- ⑤Bで味を調える。

【キャベツのかやく和え】

- ①キャベツ、沢庵、青しそすべて細かい千切りにする。
- ②食べる直前に①と白ごま、塩を加えて和える。

【りんご羹】

- ①りんごはよく洗い、ざく切りにした皮つきのりんご、水を入れてミキサーにかける。
- ②鍋に①とレモン果汁、砂糖、粉寒天をふり入れて、火にかける。
- ③寒天がよく溶けたら火からおろし、流水にかけて粗熱をとり、型に流し込み、冷やし固める。



【1人当たり】

エネルギー

530kcal

食塩

2.6g

野菜使用量

180g