



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



- ・チキンのバーベキューソース焼き
- ・ミニトマトときゅうりの洋風白和え
- ・かぼちゃのミルク煮 ・えのきとチンゲン菜のすまし汁

材料 (4人分)

【チキンのバーベキューソース焼き】
鶏もも肉(皮なし) 320g(4切れ)
酒 大さじ1
こしょう 少々
玉ねぎ 40g(中1/4個)
レタス 80g
油 小さじ2
A {
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
中濃ソース 小さじ2
酢 小さじ1
練りがらし 小さじ1

【ミニトマトときゅうりの洋風白和え】
木綿豆腐 200g
ミニトマト 12個(200g)
きゅうり 1本(100g)
B {
オリーブ油 大さじ1
しょうゆ 小さじ2

【かぼちゃのミルク煮】
かぼちゃ 200g
砂糖 大さじ1
牛乳 1/4カップ
水 1/4カップ

【えのきとチンゲン菜のすまし汁】
えのき 100g(1袋)
チンゲン菜 120g(1株)
だし汁 3カップ
塩 小さじ1/2

作り方

【チキンのバーベキューソース焼き】
①鶏肉は酒・こしょうで下味をつける。
②玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。
③レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
④フライパンに油を熱し、①を両面焼く。
⑤④に②とAを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
⑥皿に③と⑤を盛り付ける。

【ミニトマトときゅうりの洋風白和え】
①木綿豆腐はキッチンペーパーで水気を切り、つぶす。
②ミニトマトは半分に切り、きゅうりは1口大の大きさに乱切りする。
③①と②を合わせ、Bを加え、よく混ぜる。

【かぼちゃのミルク煮】
①かぼちゃは種とわたを取り、2cm厚の大きさに切る。
②①を鍋に入れ、牛乳と水、砂糖を加え、かぼちゃがやわらかくなるまで弱火で煮る。

【えのきとチンゲン菜のすまし汁】
①えのきは下1/3を切り落とし、半分に切る。
②チンゲン菜は2cmの幅に切る。
③鍋にだし汁を沸かし、チンゲン菜の茎を先に入れ、葉、えのきの順に入れる。
④塩で味をととのえる。



【1人当たり】

エネルギー 558kcal

食塩 2.6g

野菜使用量 210g