



# 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



- ・鶏ささみのしそチーズ焼き
- ・白菜とりんごのマスタードサラダ
- ・ごぼうの味噌マヨ和え ・さつまいもの茶巾しぼり

### 材料 (4人分)

#### 【鶏ささみのしそチーズ焼き】

鶏ささみ 320g(8切れ)  
しその葉 8枚  
プロセスチーズ 2枚  
練り梅 16g  
小麦粉 大さじ2と2/3  
オリーブオイル 小さじ4  
ミニトマト 中4個  
ブロッコリー 60g

#### 【白菜とりんごのマスタードサラダ】

白菜 200g(4枚)  
塩 2g  
りんご 160g  
オリーブオイル 小さじ1  
穀物酢 小さじ4  
A 粒マスタード 小さじ2  
砂糖 小さじ2  
黒こしょう 少々

#### 【ごぼうの味噌マヨ和え】

ごぼう 120g  
にんじん 40g  
きくらげ(乾燥) 2g  
黄菊 10g  
酢水 水800cc、酢小さじ4  
マヨネーズ 大さじ2と2/3  
白味噌 大さじ2

#### 【さつまいもの茶巾しぼり】

さつまいも 200g  
レーズン 14g(36粒)  
ぬるま湯 大さじ1  
スキムミルク 小さじ4と1/2  
水 大さじ2  
砂糖 大さじ1  
バター 4g

【ご飯】 150g(1人分)

### 作り方

#### 【鶏ささみのしそチーズ焼き】

- ①鶏ささみを観音開きにして、少し大きめのラップで上下をはさみ、たたいて伸ばす。
- ②①の全体に練り梅を薄く塗り、しその葉、チーズを順に乗せて、半分に折り、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で②の両面をこんがりするまで焼く。
- ④ブロッコリーは小房に分けて、茹でる。
- ⑤器に③、④、ミニトマトを盛りつける。

#### 【白菜とりんごのマスタードサラダ】

- ①白菜は、3cm幅に切ってから、繊維に沿って5~6mm幅に千切りにする。
- ②りんごも同様に千切りにする。
- ③ボールに①を入れて、塩を振り全体を混ぜ合わせ、水気をよく切る。
- ④別のボールにAを入れてよく混ぜ、②と③を加えて更によく混ぜる。

#### 【ごぼうの味噌マヨ和え】

- ①ごぼうは皮をむいて4~5cmの長さの千切りにし、茹でてアクを抜き、水気をきる。
- ②にんじんは千切りにして、さっと茹でる。
- ③きくらげは、水でもどして千切りにし、さっと茹でる。
- ④黄菊はほぐして、酢水でさっと茹でる。
- ⑤マヨネーズと白味噌を混ぜて、①~④を加えて和える。

#### 【さつまいもの茶巾しぼり】

- ①さつまいもは皮をむき薄い輪切りにし、浸るくらいの水で柔らかくなるまで茹でる。
- ②レーズンはぬるま湯に浸し、柔らかくなったら、水気をきる。
- ③スキムミルクは水で溶き、砂糖、バターを混ぜる。
- ④ボールに①を入れ、マッシャーでつぶし、③を混ぜる。
- ⑤④を鍋に移し、弱火で加熱しながら、滑らかになるまで練る。
- ⑥⑤に②を加えて混ぜ、8等分(1人2個)に分け、ラップで包み、絞るように形を整える。



### 【1人当たり】

エネルギー

697kcal

食塩

2.6g

野菜使用量

125g