

埼玉県コバトン レシピ

健康メニュー

食塩相当量 3g未満
野菜使用量 120g以上



- ・レンコンの鶏つくね丼 半熟卵のせ
- ・ナスと桜エビのガーリック炒め ・柿と水菜のヨーグルトサラダ
- ・根菜とキノコのみそ汁 ・リンゴとレーズンのコンポート

材料 (4人分)

- 【レンコンの鶏つくね丼 半熟卵のせ】**
- 鶏ひき肉 240g
 - レンコン 200g
 - 卵 (半熟卵用) 120g (Mサイズ2個)
 - 卵 60g (Mサイズ1個)
 - ショウガ 10g (1かけ)
 - 片栗粉 9~18g (大さじ1~2)
 - 塩 1g (小さじ1/6)
 - サラダ油 12g (大さじ1)
 - 砂糖 13.5g (大さじ1と1/2)
 - 酒 30g (大さじ2)
 - しょうゆ 24g (大さじ1と1/3)
 - 酢 15g (大さじ1)
 - 片栗粉 (たれ用) 3g (小さじ1)
 - 水 5g (小さじ1)
 - ご飯 600g
 - 刻みのり 適量
 - 青シソの葉 2g (4枚)
 - 白炒りごま 適量
- 【ナスと桜エビのガーリック炒め】**
- ナス 160g (2本)
 - 桜エビ (乾燥) 5g (大さじ1)
 - ニンニク 10g (1片)
 - オリーブオイル 12g (大さじ1)
 - 塩 1g (小さじ1/6)
 - コショウ 適量
- 【柿と水菜のヨーグルトサラダ】**
- 柿 80g (1/2個)
 - 水菜 120g (1/2束)
 - ヨーグルト (無糖) 30g (大さじ2)
 - マヨネーズ 12g (大さじ1)
 - 塩 0.4g
 - コショウ 少々
- 【根菜とキノコのみそ汁】**
- ダイコン 120g (1/7本)
 - ニンジン 40g (1/5本)
 - エノキ 100g (1束)
 - みそ 27g (大さじ1と1/2)
 - 水 600g (3カップ)
 - 昆布 5g
 - かつお節 5g
- 【リンゴとレーズンのコンポート】**
- リンゴ 300g (1個)
 - レーズン (干しぶどう) 50g (大さじ2)
 - 水 150g (3/4カップ)
 - はちみつ 22g (大さじ1)
 - レモン汁 15g (大さじ1)

作り方

- 【レンコンの鶏つくね丼 半熟卵のせ】**
- ①レンコンは粗みじん切りにし、ショウガはみじん切りにする。
 - ②青シソの葉はざっと洗って水気を拭き、千切りにする。
 - ③卵は半熟にゆで、殻をむいて、縦半分に切っておく。
 - ④ボウルに鶏ひき肉を入れ、Aを加えてよく混ぜ、粘り気が出てきたらレンコンを加えてさらによく混ぜる。
 - ⑤④を1人3~4個になるように等分し、小判型に成形する。
 - ⑥フライパンにサラダ油を熱し、⑤を両面焼く。
 - ⑦こんがり焼き色がついたら、⑥をふたをして弱火で5分程蒸し焼きにする。火が通ったら、火を止めておく。
 - ⑧Bの調味料をよく混ぜてたれを作り、⑦に加え、弱火~中火で再加熱する。
 - ⑨たれがひと煮立ちしたら、片栗粉を水溶いてから加えて、とろみをつける。
 - ⑩丼にご飯を盛り、刻みのりと②を散らす。⑨のつくねを乗せてから、③を真ん中に乗せ、白ごまをふる。
- 【ナスと桜エビのガーリック炒め】**
- ①ナスは1cmくらいの輪切りにし、ニンニクは薄くスライスする。
 - ②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、香りが出てきたらナスを加えて炒める。
 - ③ナスが軟らかくなってきたら、桜エビを加えてさらに炒める。
 - ④塩、コショウを加えて味を整える。
- 【柿と水菜のヨーグルトサラダ】**
- ①柿は太めの千切りにし、水菜は3~4cmの長さに切る。
 - ②ボウルにヨーグルトとマヨネーズをよく混ぜておき、①を加えてよく和える。
 - ③塩、コショウで味を整える。
- 【根菜とキノコのみそ汁】**
- ①昆布とかつお節でだし汁を作っておく。
 - ②ダイコン、ニンジンは薄めのいちょう切りにする。エノキは石づきを落とし、半分の長さに切る。
 - ③鍋に①のだし汁を煮立たせ、②を加えて、加熱する。
 - ④野菜が軟らかくなったら、みそを溶き入れる。
- 【リンゴとレーズンのコンポート】**
- ①リンゴは皮と芯を除き、一口大に切る。
 - ②鍋に材料全てを入れ、落としぶたをして中火にかけ、15分ほど煮る。
 - ③リンゴが透き通り、水分が半分くらいになるまで煮たら、火を止める。
 - ④あら熱が取れたら、汁ごと冷蔵庫で冷やす。



【1人当たり】	
エネルギー	679kcal
食塩	2.9g
野菜使用量	191g