



埼玉県コバトン

レシビ

健康メニュー

食塩使用量 3g 未満  
野菜使用量 120g 以上

・鶏肉のトマト煮

・ほうれん草のナムル ・さつまいものレモン煮



材料  
(4人分)

【鶏肉のトマト煮】

鶏もも肉 280g  
酢 大さじ1  
こしょう 少々  
小麦粉 大さじ2  
油 大さじ2と1/2  
玉ねぎ 100g  
にんにく 少々(4g)  
トマトの水煮(食塩無添加) 240g  
レモン汁 大さじ1  
砂糖 少々(4g)  
ウスターソース 大さじ1  
パセリ 少々(4g)

【ほうれん草のナムル】

ほうれん草 240g  
にんじん 80g  
えのきだけ 40g  
しょうゆ 小さじ2と2/3  
砂糖 小さじ2と2/3  
酢 小さじ4/5  
ごま油 小さじ1  
白ごま 少々(4g)

【さつまいものレモン煮】

さつまいも 160g  
砂糖 小さじ4  
レモン果汁 小さじ2

【ご飯】 600g(1人当たり150g)

作り方

【鶏肉のトマト煮】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酢、こしょうを振って下味を付ける。しばらく置いたら、汁気を切って小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油(半量)を入れ、①の両面を焼き、皿に取り出す。
- ③玉ねぎとにんにくは、みじん切りにする。
- ④きれいにしたフライパンに油(半量)を入れ、③をじっくり炒める。
- ⑤鍋に④を入れ、上に②、トマトを乗せ、レモン汁、砂糖を振り入れて、弱火で煮る。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、ウスターソースを加え、一混ぜして火から下ろす。
- ⑦盛りつけてから、上にパセリのみじん切りを散らす。

【ほうれん草のナムル】

- ①ほうれん草は茹でて、水に取り、3cmくらいに切る。
- ②にんじんは、ほうれん草と同じ長さの短冊切りにし、茹でる。
- ③えのきだけは石づきを取り、半分の長さに切り、さつと茹で、水に取らずに、ザルに広げて冷ます。
- ④しょうゆ、砂糖、酢、ごま油を混ぜて、たれを作る。
- ⑤①～③と④を和えて、盛り付け、上に白ごまをふる。

【さつまいものレモン煮】

- ①さつまいもは一口大に切り、水にさらす。
- ②レモンを搾って、レモン果汁を作る。
- ③鍋に①と②を入れ、水(分量外)をひたひたに加えて火にかける。落としぶたをして、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。



【1人当たり】

エネルギー

628kcal

食塩

1.0g

野菜使用量

215g