



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

・鶏肉のトマト煮 ・白菜の豆乳スープ ・りんごのコンポートゼリー



材料 (4人分)

【鶏肉のトマト煮】

鶏もも肉	320g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
にんにく	小2片
玉ねぎ	120g
しめじ	60g
ほうれん草	80g
オリーブ油	大さじ1/2
カットトマト	1缶(固形量240g)
コンソメ(固形)	1個
オイスターソース	小さじ1
砂糖	大さじ1

【白菜の豆乳スープ】

白菜	120g
にんじん	80g
水	450cc
中華スープの素	小さじ2
塩	小さじ1/4
調整豆乳	150cc
こしょう	少々

【りんごのコンポートゼリー】

りんご	80g
砂糖	大さじ1と1/2
水	大さじ2
粉寒天	2g
水	120cc
100%りんごジュース	180cc

作り方

【鶏肉のトマト煮】

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを落とし、ほぐす。
- ③ほうれん草は鍋に湯を沸かし、根元からゆでる。ゆで上がった回数水にさらし、水気を切ったら、3等分の長さに切る。
- ④フライパンにオリーブ油(半量)を熱し、①を焼き色がつくまで焼き、皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンにオリーブ油を足し、にんにく、玉ねぎ、しめじの順に炒める。
- ⑥⑤に鶏肉、カットトマト(汁ごと)、Aを加え、水分がある程度とぶまで煮込む。
- ⑦皿に⑥を盛り、上に③を添える。

【白菜の豆乳スープ】

- ①白菜は一口大に切る。にんじんは薄い短冊切りにする。
- ②鍋に水を入れ、白菜の芯とにんじんを入れ、ふたをして火にかける。火が通ったら、白菜の葉、中華スープの素、塩を加える。
- ③豆乳を加えてひと煮立ちしたら、こしょうを加える。

【りんごのコンポートゼリー】

- ①りんごは皮がついたまま、5mm角に切る。
- ②鍋に①、砂糖(分量の1/3)、水(大さじ2)を加え、水分がなくなるまで煮る。煮えたら皿に取り出し、冷ます。
- ③鍋に水(120cc)を加え、粉寒天を振り入れる。火にかけ沸騰後1分経ったら、火を止める。
- ④静かに混ぜながら、残りの砂糖を加えよく溶かす。その後、りんごジュースと②の半量を加え混ぜる。
- ⑤水でぬらした型に④を注ぎ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ⑥固まったら型から取り出し、②の残りを上に飾る。



【1人当たり】

エネルギー

568kcal

食塩

2.3g

野菜使用量

160g