

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

- ・舞茸と小松菜の豚肉はさみ焼き
- ・和風野菜のトマトスープ
- ・小松菜とくるみ和え
- ・コーヒーゼリー



材料 (6人分)

- 【舞茸と小松菜の豚肉はさみ焼き】**
 小松菜(茎の部分) 250g
 舞茸 220g
 玉ねぎ 2個 (240g)
 豚肉(スライス) 12枚(240g)
 サラダ油 大さじ1.5
 白ごま 少々
 片栗粉 少々
 A(しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1、みりん 小さじ2、ごま油 小さじ2)
 B(しょうゆ 小さじ2、塩 少々(0.2g)、こしょう少々)
 ブロッコリー 80g
- 【和風野菜のトマトスープ】**
 ブロッコリーの茎 50g
 玉ねぎ 1個(120g) ベーコン 40g
 カットトマト(缶) 600g
 C(水3カップ、コンソメ1.5個)
 塩 少々(0.2g) こしょう 少々
 粉チーズ 適量(2g)
 クルトン 適量(3g)
- 【小松菜とくるみ和え】**
 小松菜(葉の部分) 250g
 くるみ 30g だし汁 大さじ3
 みそ 大さじ1.5 しょうゆ 適宜(小さじ1/2)
- 【コーヒーゼリー】**
 粉寒天 4g 水 5カップ
 グラニュー糖 120g
 インスタントコーヒー 大さじ4
 牛乳 1.5カップ
 アイスクリューム 適宜(10g)
- 【ご飯】** 米3カップ

作り方

- 【舞茸と小松菜の豚肉はさみ焼き】**
- ①舞茸は食べやすい大きさにほぐし、小松菜は3cmくらいの長さ切る。
 - ②豚肉はAで下味をつけておく。
 - ③玉ねぎは薄切りにして、サラダ油を熱したフライパンでゆっくり色づくまで炒める。
 - ④③に小松菜の茎の部分と舞茸を加え、Bで調味する。
 - ⑤豚肉は汁気を押さえてうすく片栗粉をふり、具をつつみふちをおさえおく。
 - ⑥天板に並べて、オーブンで200～230℃で9分焼く。
 - ⑦食べやすい大きさに切って、白ごまをふり、ゆであたブロッコリーをそえる。
- 【和風野菜のトマトスープ】**
- ①鍋に1cm幅に切ったベーコンを入れ軽く炒め、ブロッコリーの茎、玉ねぎを加えてさらに炒める。
 - ②カットトマトとCを加えて中火で10分煮る。
 - ③塩・こしょうで味を整え、器に盛り、好みで粉チーズとクルトンをかける。
- 【小松菜とくるみ和え】**
- ①小松菜はさっとゆで、3～4cmに切っておく。くるみは粗くくだいておく。
 - ②みそとしょうゆを混ぜ、だし汁をくわえてのばしたら、くるみを加える。
 - ③①を②で和える。
- 【コーヒーゼリー】**
- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れ、中火にかけて混ぜながら煮る。沸騰したら弱火にして、2分ほど混ぜながら煮て、粉寒天を溶かす。グラニュー糖を加えて溶かし、火を止める。
 - ②①にインスタントコーヒーを加えて混ぜ、ボウルや容器に入れて固める。
 - ③②が固まったら、グラスなどにすくって入れ、牛乳を注ぎ軽く混ぜる。
 - ④アイスクリームをのせる。



【1人当たり】

エネルギー	635kcal
食塩	2.8g
野菜使用量	296g