

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

・豚肉と野菜のはさみ焼き ・れんこんサラダ
・モロヘイヤのスープ ・オレンジ錦玉



材料
(4人分)

【豚肉と野菜のはさみ焼き】
豚もも薄切り肉 240g
食塩 1.6g
こしょう 0.4g
なす 200g
ズッキーニ 100g
トマト 300g
スライスチーズ 36g (2枚)
食塩 2.8g

【れんこんサラダ】
れんこん 140g
にんじん 60g
きゅうり 200g
A { マヨネーズ 16g
しょうゆ 6g
食塩 0.4g
こしょう 0.4g
白ごま 8g

【モロヘイヤのスープ】
モロヘイヤ(葉のみ) 60g
玉ねぎ 60g
にんにく 6g
水 400g
ガラスープ(顆粒) 8g
食塩 0.4g
こしょう 0.4g

【オレンジ錦玉】
オレンジ 100g
寒天 3.2g
水 220g
砂糖 32g
レモン果汁 10g

【ごはん】
精白米 280g
水 420g

作り方

【豚肉と野菜のはさみ焼き】
①なすは7mm厚さのななめ切り、ズッキーニは5mm厚さのななめ切り、トマトは半分にして8mm厚さの半月切りにする。
②豚肉は片面に下味の塩とこしょうを振り、半分に切る。
③オーブンに予熱を入れる。(180度)
④グラタン皿に野菜と豚肉を交互に立てて入れていく。
⑤並べ終わったら、上から振り塩をし、スライスチーズ1/2枚分を乗せる。
④オーブンで180度10分焼く。(オーブントースターで15分の加熱でも可)

【れんこんサラダ】
①れんこんは皮をむき、半月かいちょうのうす切りにし、酢水(分量外)につける。
②にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
③きゅうりは千切りにし、塩もみ(分量外)をして水分をだし、洗ってよく絞っておく。
④白ごまは炒って、①～③をAと白ごまで和える。

【モロヘイヤのスープ】
①モロヘイヤは葉をちぎり取り、ざく切り。たまねぎは粗みじん切り。にんにくはみじん切りにする。
②鍋に①の野菜と水、ガラスープを加え、加熱する。
③野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。

【オレンジ錦玉】
①鍋に水と寒天を入れ、かき混ぜながら火にかける。
②沸騰したら火を弱め、鍋底が少し泡立つ程度の火加減にしてかき混ぜながら、2分加熱する。
③②に砂糖を加え、同じような火加減でかき混ぜながら3-4分加熱する。
④鍋を火からおろし、粗熱をとったら、レモン果汁を加える。
⑤オレンジの皮をむいて、8等分にする。(1人2個)
⑥ゼリーカップなどの容器にラップをし、⑤のオレンジを入れてから、④の寒天液を約20cc入れ、口をねじり、輪ゴムで止める。(巾着風。)
⑦冷蔵庫で冷やす。(分けている途中に寒天液が固まってしまったら、弱火で再加熱する)



【1人当たり】	
エネルギー	563 kcal
食塩	2.8 g
野菜使用量	282 g