



# 埼玉県コバトン 健康メニュー

食塩使用量 3g 未満  
野菜使用量 120g 以上

レシピ

・ゆで豚のからし酢みそ添え ・小松菜煮びたし  
・きのこと里芋のとろり汁 ・ミルクくずもち



## 材料 (4人分)

【ゆで豚のからし酢みそ添え】  
豚もも薄切り肉 200g  
ブロッコリー 160g  
にんじん 40g      キャベツ 160g  
みそ 32g          砂糖 12g  
だし汁 40cc      酢 20g  
からし 4g

【小松菜煮びたし】  
小松菜 240g  
厚揚げ 80g  
片栗粉 6g  
A(だし汁 100cc、酒 10g、  
砂糖 8g、しょうゆ 6g)

【きのこと里芋のとろり汁】  
なめこ 80g      しめじ 40g  
しいたけ 40g      里芋 160g  
人参 40g          大根 40g  
小ねぎ 16g      だし汁 480cc  
塩 2g              しょうゆ 4g

【ミルクくずもち】  
A(牛乳 200ml、砂糖 24g、  
片栗粉 36g、白すりごま 4g)  
きな粉 8g  
砂糖 4g

【ごはん】 600g(1人分150g)

## 作り方

【ゆで豚のからし酢みそ添え】  
①キャベツ、人参は短冊切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ茹でて冷ましておく。  
②たっぷりの湯をわかし、酒大さじ1を入れ豚薄切り肉を1枚ずつ広げて火を通し、冷水にとって冷まし、ざるにあげておく。  
③みそ、砂糖をあわせてよく練り、だし汁、酢も加えてのばし、からしも加えてよく練る。  
④皿に①の野菜、②の肉を盛りつけ、③をかける。

【小松菜煮びたし】  
①厚揚げは表面にざっと熱湯をかけて、油抜きをし、厚さ半分に切って、短冊切りにする。  
②小松菜は半分に切って、葉と茎に分け、さらにそれぞれ4cm長さに切る。  
③フライパンにAを入れて、中火にかけ、煮立ったら、①の厚揚げを入れて3分煮る。  
④小松菜の茎の部分を入れてさらに1分ほど煮る。次に葉の部分も入れ、しんなりするまで煮たら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止める。

【きのこと里芋のとろり汁】  
①里芋は1cm厚さの半月切りにし、塩少々をふってもみ、水で洗う。  
②しめじは小房に分け、しいたけは5mm幅に切る。  
③人参、大根は、いちよう切りにする。  
④鍋にだし汁と里芋、人参、大根を加え、中火にかける。  
⑤野菜が煮えたら、なめこ、しめじ、しいたけ、塩を加えて2～3分煮る。  
⑥しょうゆ、小ねぎを加えて火を止める。

【ミルクくずもち】  
①鍋にAの材料を入れて、良く混ぜる。  
②弱めの中火にかけながら、強く粘りが出るまで、木べらでしっかりと練る。  
③熱いうちに水にぬらしたバットに流し、粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れ、冷やし固める。  
④きな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。  
⑤③が固まったら一口大に切り分け、皿に盛り、④をかける。



## 【1人当たり】

エネルギー

590kcal

食塩

1.8g

野菜使用量

174g