



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



・さげずし ・きのこの豚肉巻き ・長芋・とろろ昆布のお吸い物 ・水ようかん

材料 (4人分)

【さげずし】

米 2合
水 360cc
塩さげ 100g
むきえび 12尾 (80g)
レモン(皮のみ) 1個分
しょうが 30g れんこん 40g
人参 40g すし酢 50cc
きゅうり 1本 (50g)
卵 1個 (Lサイズ)

【きのこの豚肉巻き】

豚ももスライス 4枚 (120g)
しいたけ 2枚 (40g)
しめじ 100g
エリンギ 100g にんにく 1かけ
バター 大さじ1
ピーマン 2個 (80g)
サラダ油 大さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
小麦粉 小さじ1
ブロッコリー 4房 (80g)
レタス 1/4個 (100g)
プチトマト 4個 (40g)

【長芋・とろろ昆布のお吸いもの】

長芋 5cm (50g)
とろろ昆布 12g
だし汁 3カップ
しょうゆ 大さじ1
長葱 1/4本 (40g)

【水ようかん】

こしあん 200g
粉寒天 2g
水 200cc

作り方

【さげずし】

- ①さげの切り身に酒(分量外)を振り10分ほど置く。水分を拭き、焼きほぐす。
- ②むきえびは背わたを取り、酒(分量外)を加えた湯で茹で、縦半分に分ける。
- ③レモンは皮を薄くむき、細かい千切りにし、水にさらす。
- ④しょうがは薄く切り、千切りにし、水にさらす。
- ⑤れんこんは4つ割にし、薄く切り、熱湯にざっと通す。
- ⑥人参は薄く切り、細かい千切りにする。
- ⑦③～⑥をすし酢に漬ける。
- ⑧卵は薄焼きにし、細く切り、錦糸卵にする。
- ⑨きゅうりは4つ割にし、3mmに切る。
- ⑩固めに炊いたごはんを⑦をすし酢ごと入れ、混ぜ合わせる。①も加え混ぜる。
- ⑪器に⑩を盛り、②③⑨を飾る。

【きのこの豚肉巻き】

- ①しいたけは薄く切る。しめじは石づきを除きほぐす。
- ②エリンギは縦半分に切り、3cm長さの薄切りにする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、茹でる。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④フライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたにんにくを炒める。香りがたったら①②を炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り除き1cm幅に切る。
- ⑥豚肉を広げ、塩・こしょう・小麦粉を振り、④をのせ三つ折りにする。
- ⑦フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼きしっかりと火を通す。⑤も加え、炒める。
- ⑧器にレタスを敷き豚肉のをのせ、ピーマン、ブロッコリー、プチトマトを添える。

【長芋・とろろ昆布のお吸いもの】

- ①長芋は皮をむき、千切りにする。長葱は小口切りにする。
- ②だし汁を火にかけ、煮立ったらしょうゆで調味する。
- ③椀に長芋ととろろ昆布を入れる。熱々のだし汁を注ぎ、長葱を散らす。

【水ようかん】

- ①水を入れた鍋に寒天を振り入れ、よく溶かして火にかける。
- ②沸騰したら2分過熱し、火を止める。こしあんを加え混ぜる。
- ③容器にながし入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。



【1人当たり】

エネルギー

631 kcal

食塩

2.8 g

野菜使用量

200g