



# 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

### 材料 (4人分)

#### 【豚肉の味噌しょうが焼き】

豚肉 200g  
梨 1/4個 春菊 150g  
A(赤みそ 大さじ1、砂糖 大さじ1/2、  
酒 大さじ2、みりん 大さじ2、  
おろししょうが 大さじ1/2)  
油 小さじ2  
こしょう 適宜

#### 【かぶとしらす干しの赤しそ和え】

かぶ 160g かぶの葉 40g  
しらす干し 16g 赤しそふりかけ 小さじ1

#### 【焼き豆腐のカレー煮】

焼き豆腐 200g 長ねぎ 60g  
にんじん 40g 生いたけ 2枚  
出汁 1カップ 片栗粉 小さじ2  
カレー粉 小さじ2 麵つゆ 大さじ2

#### 【地中海風海藻サラダ】

海藻ミックス(乾燥) 10g レタス 60g  
トマト 80g かいわれ大根 25g  
B(バルサミコ酢 大さじ2、レモン汁 小さじ1、  
オリーブオイル 大さじ2、塩 0.03g、  
黒こしょう 適宜)

#### 【チンゲン菜と切り干し大根の味噌汁】

チンゲン菜 80g 切り干し大根 16g  
出汁 3カップ 味噌 28g

#### 【さつま芋あずき餡のどら焼き】

さつま芋 80g あずき(缶詰) 40g  
牛乳 60ml 卵 1個  
砂糖 大さじ1/2  
C(小麦粉 75g、ベーキングパウダー 小さじ1、  
砂糖 20g、塩 0.03g)

#### 【ごはん】胚芽米 200g

〔メニューに、どら焼きが含まれていますので、  
胚芽米の重量は少なめになっています。〕

- ・豚肉の味噌しょうが焼き ・かぶとしらす干しの赤しそ和え
- ・焼き豆腐のカレー煮 ・地中海風海藻サラダ
- ・チンゲン菜と切り干し大根の味噌汁 ・さつま芋あずき餡のどら焼き



### 作り方

#### 【豚肉の味噌しょうが焼き】

- ①豚肉は余分な脂を取り除き、筋切りして、すりおろした梨に15分漬ける。
- ②Aの赤みそ、砂糖をよく混ぜ合わせ、酒、みりんを少しずつ加えてのばすように混ぜ、しょうがも加えて混ぜる。
- ③フライパンに油小さじ1をひいて、春菊を強火でサツといためる。しんなりしたら塩、こしょう少々をふり取り出す。
- ④春菊は根元を切り落とし、10cm位の長さに切る。
- ⑤フライパンを一度洗い、油小さじ1をひいて、梨をとり除いた豚肉を並べて中火で両面焼く。
- ⑥フライパンを一度洗い、油小さじ1をひいて、梨をとり除いた豚肉を並べて中火で両面焼く。
- ⑦火が通ったら③を回し入れ、全体にからめて火を止める。

#### 【かぶとしらす干しの赤しそ和え】

- ①しらす干しは、から炒りをする。
- ②かぶは皮をむいて1.5cm位の角切りにし、熱湯でサツと茹で、ざるにあげて水気を切る。
- ③かぶの葉は茹で1cmに切り、水にさらして水気を切る。
- ④①、②、③を混ぜ合わせ、赤しそふりかけを加えざつと和える。

#### 【焼き豆腐のカレー煮】

- ①焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。ねぎは1cmの斜め切りにする。
- ②にんじんは薄い長方形に切り、しいたけは石づきを取り幅5mm位に切る。
- ③鍋に出汁3/4カップと②を入れ、やわらかくなるまで中火で煮る。
- ④片栗粉、カレー粉、出汁1/4カップをよく混ぜ合わせておく。
- ⑤③に麵つゆ、④を加え更に煮る。
- ⑥⑤が煮立ったら、④をまぜながら加えて火を強め、とろみをつける。

#### 【地中海風海藻サラダ】

- ①海藻ミックスは水でもどす。レタスはざく切りにする。トマトは種をとり、乱切りにする。
- ②かいわれ大根は根を切る。
- ③Bを混ぜ合わせてレッシングを作る。
- ④①を混ぜ合わせ器に盛り付け、かいわれ大根のをせ、食べる時に③をかける。

#### 【チンゲン菜と切り干し大根の味噌汁】

- ①切り干し大根は水で戻して、食べやすい大きさに切る。
- ②チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、葉と茎に分けておく。
- ③鍋に出汁、切り干し大根、チンゲン菜の茎を入れ火にかける。沸騰したらチンゲン菜の葉と味噌を入れ沸騰す前に火を止める。

#### 【さつま芋あずき餡のどら焼き】

- ①Cの材料を混ぜ合わせる。
- ②さつま芋はラップで包み、電子レンジで5分加熱し、軟らかくなったら皮をむき、粗く潰す。
- ③②が熱いうちに砂糖とあずきを加え、更に混ぜ合わせ人教分に分ける。
- ④牛乳と卵を混ぜ合わせ①を入れて更に混ぜ合わせる。
- ⑤テフロンのフライパンに極弱火で④の生地を円形に入れ、フツフツ穴があいて表面が乾いてきたらひっくり返し、裏面はざっくり焼く。(1人2枚)
- ⑥⑤が熱いうちに③をはさみ、乾かないよう濡れ布巾で覆うか、またはラップで包む。



### 【1人当たり】

エネルギー

657 kcal

食塩

2.4g

野菜使用量

183g