



# 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

### ・白菜シューマイ・里芋とニンジンの柚子こしょう和え ・チンゲン菜のサンラータン ・アップルジンジャーヨーグルト



#### 材料 (4人分)

##### 【白菜シューマイ】

白菜(大葉4枚)	360g
豚挽肉	280g
タマネギ	120g(中1/2個)
片栗粉	大さじ1と1/3
干しシイタケ	2g(1枚)
ショウガ	4g
A	
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1と1/3
塩	小さじ1/4
こしょう	適宜
鶏がらスープの素	小さじ1
酢	小さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2
練りがらし	適量

##### 【里芋とニンジンの柚子こしょう和え】

里芋	200g(中4個)
ニンジン	80g(1/2本)
エノキ	80g(1/2袋)
豆苗	60g
B	
酒	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1
柚子こしょう	4g

##### 【チンゲン菜のサンラータン】

チンゲン菜	40g
生シイタケ	20g(中2枚)
モヤシ	80g
水	400cc(2カップ)
しょうゆ	小さじ1と1/3
塩	小さじ1/4
片栗粉	8g
卵	Mサイズ1個
酢	大さじ1と1/3
こしょう	適宜
ラー油	小さじ1

##### 【アップルジンジャーヨーグルト】

リンゴ	280g(中1個)
砂糖	大さじ1と1/3
ショウガ	8g
無糖ヨーグルト	280g

【ご飯】 600g(1人分150g)

#### 作り方

##### 【白菜シューマイ】

- ①白菜は1枚ずつはがし、芯が透き通るくらいまでゆでる。ショウガはすりおろしておく。
- ②タマネギはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。干しシイタケは水で戻し、みじん切りにする。
- ③ボウルに豚挽肉にショウガ、Aを入れ、よく練る。②を加え、さらによく混ぜ合わせる。
- ④③を4等分にし、棒状に形を整える。
- ⑤①の白菜を広げて置き、④を芯の方に乗せて葉先に向かって巻く。葉の幅が広い所で内側に折り、さらに巻く。
- ⑥巻を終わりを下にしてフライパンに並べ、かぶるくらいの水、鶏がらスープの素を入れ、蒸し煮にする。
- ⑦⑥を食べやすい大きさに切り、小皿に酢、しょうゆ、練りがらしを用意する。

##### 【里芋とニンジンの柚子こしょう和え】

- ①里芋、ニンジンは皮をむき、一口大に切る。
- ②エノキは石づきを取り、半分の長さで切る。豆苗は根元を切り落とす。
- ③①を鍋に入れ、かぶるくらいの水でゆでる。やわらかくなったら、ザルにあけておく。
- ④鍋にエノキ、Bを入れ、火にかける。
- ⑤④の水気が減ってきたら、豆苗、柚子こしょう、③を入れ、よく混ぜ合わせる。

##### 【チンゲン菜のサンラータン】

- ①チンゲン菜の茎は縦の細切り、葉はざく切りにする。シイタケは石づきを取り、細切りにする。
- ②鍋に水、①、モヤシを入れて加熱し、しょうゆ、塩を入れる。
- ③片栗粉を水で溶き、②に入れ、とろみをつける。
- ④卵を溶いて、③に流し入れた後、酢、こしょうを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤④を器に盛り、ラー油を垂らす。(ラー油はお好みで入れなくてもよい。)

##### 【アップルジンジャーヨーグルト】

- ①リンゴは皮を剥き、一口大に切る。ショウガはすりおろし、搾っておく。
- ②リンゴを皿に並べて砂糖をまぶし、ラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ③②にショウガの搾り汁をかける。
- ④ヨーグルトを器に盛り、③を添える。



#### 【1人当たり】

エネルギー 697kcal

食塩 2.8g

野菜使用量 212g