



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

・豚肉の白菜巻き蒸し ・大豆入りみそ金平 ・さつまいもとひじきのごまサラダ



材料 (4人分)

【豚肉の白菜巻き蒸し】

豚もも肉 (脂身を除いた量) 240g
A(塩 小さじ1/10、こしょう 少々、酒 大さじ1)
白菜 480g
塩 小さじ1/10
人参 80g
生椎茸 2枚(40g)
B(だし 2カップ、塩 小さじ1/3、しょうゆ 小さじ1/6)
片栗粉 大さじ1
水 大さじ2
生姜 12g

【大豆入りみそ金平】

ゆで大豆 100g
ごぼう 60g
人参 60g
こんにゃく 80g
油 大さじ3/5
C(だし 大さじ4、みそ 大さじ1・1/3、みりん 大さじ1・1/3)
赤唐辛子 1本

【さつまいもとひじきのごまサラダ】

さつまいも 200g
人参 40g
小松菜 80g
ひじき(乾) 10g
D(すりごま 大さじ2、プレーンヨーグルト 大さじ2、マヨネーズ 小さじ4・1/2、しょうゆ 小さじ1/3)

【ごはん】 600g(1人分150g)

作り方

【豚肉の白菜巻き蒸し】

- ①豚もも肉は、脂身を除き、Aで調味する。
- ②白菜は、1枚ずつはがし、切らずにざっとゆで、ざるに広げて冷ます。塩をふる。
- ③人参は、棒状に切り、ゆでる。生椎茸は、薄切りにする。
- ④生姜は、針生姜にする。
- ⑤巻く前に白菜を軸と葉を交互に重ねる。豚もも肉をのせ、人参と生椎茸を芯にして強く巻く。(1/2量ずつ2本作る)
- ⑥蒸気の上があった蒸し器で10～15分程度蒸し、切り分けて皿に盛る。
- ⑦Bのだし汁を煮立てて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑥にかける。④を添える。

【大豆入りみそ金平】

- ①ごぼう、人参は、大豆と同じ大きさ位に切る。ごぼうは水にさらし、水気を軽くきる。耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ②こんにゃくはゆでて、大豆と同じ大きさ位に切る。
- ③赤唐辛子は、種を取って、小口切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、①と②を炒める。火が通ったらゆで大豆を加えてさらに炒め合わせる。
- ⑤調味料Cと③を加え、水気をとばすように炒める。

【さつまいもとひじきのごまサラダ】

- ①さつまいもは、5mm厚さの半月切りにし、水にさらす。ゆでて、ざるにあげて冷ます。
- ②ひじきは水で戻し、熱湯でゆで、ざるにあげて冷ます。
- ③人参は4cmの千切りにし、ゆでる。小松菜はゆでて水気を絞り、4cm長さに切る。
- ④調味料Dを混ぜ合わせてソースを作り、①、②、③を和える。



【1人当たり】

エネルギー

591kcal

食塩

2.0g

野菜使用量

213g