



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



- ・豚肉のラビコットソース添え
- ・ひじきとミックスビーンズの和えもの
- ・きのこスープ ・かぼちゃとあずきのようかん

材料 (4人分)

【豚肉のラビコットソース添え】

豚ヒレ肉 320g
塩 小さじ1/8(0.8g)
小麦粉 大さじ2
黒ごま 大さじ1
卵白 1個分
サラダ油 大さじ1
レモン(薄切り) 4枚
A(パプリカ(赤・黄) 各40g、
きゅうり 1/2本(50g)、
玉ねぎ 1/2個(100g))
B(酢 大さじ2、オリーブ油 大さじ1、
塩 小さじ1/2(3g))

【ひじきとミックスビーンズの和えもの】

ひじき 10g
ミックスビーンズ(缶詰) 60g
レタス 4枚(80g)
トマト 小1個(120g)
卵黄 1個分
C(マヨネーズ 大さじ1と1/3(16g)、
ヨーグルト 60g、塩 小さじ1/4(1.5g))

【きのこスープ】

しいたけ 40g
えのきだけ 100g
小松菜 80g
コンソメ 1個
塩 小さじ1/4(1.5g)
こしょう 少々

【かぼちゃとあずきのようかん(6人分)】

かぼちゃ(正味) 150g
粒あん(缶詰) 150g
粉寒天 4g(2gずつに分けておく)
砂糖 大さじ2
(※ようかんの材料のみ6人分となっています。)

【豚肉のラビコットソース添え】

- ①Aは5cm角に切る。
- ②Bの調味料を合わせ、①を加えて混ぜ、ラビコットソースをつくる。
- ③豚肉は、一口大にそぎ切りし、フォークなどでたたき、塩をまぶす。
- ④③に小麦粉をまぶし、卵白をつけ、裏・表にごまを振りかけるようにまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を中火で裏・表焼く。
- ⑥皿に②を敷き、⑤をのせ、レモンを添える。

【ひじきとミックスビーンズの和えもの】

- ①ひじきは水でもどし、熱湯でさっと茹で、冷ます。
- ②①とミックスビーンズを和えておく。
- ③レタス は一口大に切る。トマトは薄切りにする。
- ④卵黄(豚肉のラビコットソース添えで使用した残り)は、フライパンで炒っておく。
- ⑤皿に②③を盛り、Cを混ぜてかけ、④をかける。

【きのこスープ】

- ①しいたけは軸をとり、細切りにする。えのきだけは根をとり、半分に切る。
- ②小松菜は3cmに切る。
- ③鍋に700ccの水とコンソメ1個を入れて沸かし、①を煮る。
- ④小松菜の茎、小松菜の葉の順に加え、塩、こしょうで味を調える。

【かぼちゃとあずきのようかん】

- ①かぼちゃは皮をとり、乱切りにし、ひたひたの水で茹で、ざるにあげ、裏ごしする。
- ②①を鍋に移し、水100cc、砂糖、粉寒天の半量を加え、よく混ぜる。
- ③火をかけ、沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら2分沸騰させる。火を止め、粗熱をとり、流し缶に移し、冷蔵庫へ入れる。
- ④別の鍋に粒あん、水100cc、粉寒天の半量を入れ、よく混ぜる。火をかけ、沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら2分沸騰させる。
- ⑤③が固まりかけたところに、重ねるように④を流し込む。
- ⑥粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、固まったら6つに切り分け、盛付ける。

作り方



【1人当たり】

エネルギー

631kcal

食塩

2.5g

野菜使用量

165g