



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

・野菜の肉巻きピーナッツソース ・りんごと春菊の白和え ・きのこの山かけ椀汁 ・さつま芋ご飯 ・和風クレープ



材料 (4人分)

【野菜の肉巻きピーナッツソース】

- 豚ロース肉うす切り 160g(8枚)
- こしょう 少々
- ざやいんげん 130g(16本)
- エリンギ 40g
- 赤パプリカ 20g
- ごま油 大さじ2
- 酒 大さじ2
- ピーナッツバター 40g
- しょうゆ 大さじ1
- A 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- 一味唐辛子 少々

【りんごと春菊の白和え】

- りんご 60g
- 薄い塩水 適宜
- 白こんにゃく 100g
- 春菊 140g
- 絹ごし豆腐 150g
- B(しょうゆ 小さじ2、白すりごま 大さじ2、砂糖 小さじ2、塩 小さじ1/6)

【きのこの山かけ椀汁】

- にんじん 80g
- 生椎茸 40g(4枚)
- まいたけ 68g(2/3パック)
- 長芋 100g
- 万能ねぎ 30g(1/3束)
- だし汁 600ml
- C(しょうゆ 小さじ2、塩 1.3g)

【さつま芋ご飯】

- 米 2合
- さつま芋 60g
- 酒 大さじ2

【和風クレープ】

- 白玉粉 小さじ2
- 水(a) 10cc(小さじ2)
- 水(b) 40cc
- D(小麦粉 26g、抹茶 1.3g)
- つぶあん 80g
- バナナ 35g(1/3本)
- サラダ油 2.5g

作り方

【野菜の肉巻きピーナッツソース】

- ①ざやいんげんはへタ等をとる。エリンギは長いものは半分に切り、縦に千切りにする。パプリカは縦半分に切りへたと種を除き、長さを半分に切ってから縦に薄切りにする。
- ②①をラップに包み、電子レンジで1〜2分様子を見ながら加熱する。
- ③豚肉は1枚ずつ広げてこしょうを振り、②を8等分にして、豚肉で巻く。
- ④フライパンにごま油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼き、焼き目がついたら、転がしながら焼く。火を弱火にして酒をふり入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤Aを混ぜ合わせてピーナッツソースを作る。
- ⑥④を斜め2等分に切り分け、器に盛り付け、⑤を添える。

【りんごと春菊の白和え】

- ①りんごは皮をつけたまま、5mmのちょう切りにして、薄い塩水にさらす。
- ②白こんにゃくは薄い角切り(りんごと同じ位の大きさ)にして、熱湯で下ゆでする。
- ③春菊はゆであって3cm位の長さになり、水気をしぼる。
- ④絹ごし豆腐は電子レンジで3分間位加熱し、水気をきりあら熱をとる。
- ⑤すり鉢に④とBを入れ、すり混ぜる。
- ⑥⑤に①〜③を加えて混ぜ合わせる。

【きのこの山かけ椀汁】

- ①にんじんは皮ごといいちょう切りにする。生椎茸は洗って石づきを取り薄切りにする。まいたけは洗って小房に分ける。長芋は皮をむき、すりおろす。万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ煮立たせ、にんじん・生椎茸・まいたけの順に加え、火が通ったら長芋を少しずつ加え、Cで味をつける。火を消す直前に万能ねぎを加える。

【さつま芋ご飯】

- ①白米はといで、炊飯器の目盛り通りの水を入れ、吸水させる。
- ②さつま芋は皮ごと小さめの乱切りにして、10分間くらい水にさらし、水気を切る。
- ③①に②と酒を加え、普通に炊く。

【和風クレープ】

- ①ボウルに白玉粉と水(a)を入れ、へらで潰すように混ぜる。さらに水(b)を加え、Dを少しずつ入れながら混ぜ、クレープの生地を作る。
- ②バナナは細長く4等分にする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ温め、ペーパーで油を拭きとる。弱火にして①の生地を流し入れ、スプーンの背で楕円形に伸ばす。表面が乾いたらひっくり返して両面を焼いたら取り出す。
- ④③が冷めたら、つぶあんとバナナを載せて包む。



【1人当たり】

エネルギー

619kcal

食塩

2.2g

野菜使用量

137g