



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

- ・豚肉と彩り野菜のブشゼ
- ・ひじきとパプリカ炒め
- ・カボチャの豆乳みそ汁
- ・ヨーグルト・いちご



材料

(4人分)

【豚肉と彩り野菜のブシゼ】

豚もも肉	240g
塩麴	28g (小さじ4)
キャベツ	400g (1/2個)
タマネギ	100g (1/2個)
もやし	60g
ニンジン	20g
パプリカ	40g
ニラ	20g
白ワイン	30g (大さじ2)
水	30g (大さじ2)
A 減塩しょうゆ	24g (小さじ4)
砂糖	6g (小さじ2)
ごま油	12g (小さじ3)
酢	30g (大さじ2)
一味唐辛子	0.4g (少々)
すりごま	12g (小さじ4)
おろしにんにく	2g (小さじ1/2)

【ひじきとパプリカ炒め】

ひじき	20g
赤パプリカ	40g
黄パプリカ	40g
油揚げ	20g (1/2枚)
ニンニク	4g
オリーブ油	8g (小さじ2)
減塩しょうゆ	12g (小さじ2)
塩	2g (小さじ1/3)
こしょう	0.4g (少々)

【カボチャの豆乳みそ汁】

B カボチャ	80g
タマネギ	20g (小1/8個)
ダイコン	60g
インゲン	20g (2本)
ゴボウ	30g (1/5本)
鶏ひき肉	20g
だし汁	400g (2カップ)
豆乳	200g
みそ	24g (小さじ4)

【ヨーグルト・いちご】

ヨーグルト	200g
いちご	180g (8~12粒)

【ご飯】 600g (1人分150g)

作り方

【豚肉と彩り野菜のブシゼ】

- ①豚もも肉に塩麴を揉み込む。
- ②キャベツはざく切り、タマネギは薄くスライスする。
- ③ニンジン、パプリカ、ニラは食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に②、豚もも肉、白ワイン、水を入れ蒸し、もやし、③を加えて蒸し上げる。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、タシを作る。(お好みで、青ネギを小口切りにして加えてもよい。)
- ⑥④を器に盛り、⑤のタシを回しかける。(⑤のタシは、直接かけずに別の小皿に用意してもよい。)

【ひじきとパプリカ炒め】

- ①ひじきは水で戻しておく。パプリカは千切り、油揚げは細切り、ニンニクは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ香りを出す。
- ③②に油揚げ、パプリカ、ひじきを加え炒め、減塩しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

【カボチャの豆乳みそ汁】

- ①Bの野菜を一口大に切る。
- ②①と鶏ひき肉をだし汁で煮る。
- ③②に豆乳を加え、沸騰させないように温め、みそを入れる。

【ヨーグルト・いちご】

- ①ヨーグルトを器に盛り付け、いちごをのせる。



【1人当たり】

エネルギー

681kcal

食塩

2.7g

野菜使用量

239g