埼玉県コバトン 健康メニュー レシピ

食塩使用量３ｇ未満
野菜使用量120ｇ以上

・ハンバーグ　・カボチャと小豆のいとこ煮
・カブとキュウリの甘酢ショウガ和え
・大根の味噌汁　・麦ご飯

材料（4人分）

【ハンバーグ】

ひき肉（合いびき）	320g
タマネギ	80g
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
卵	20g（1/2個）
塩(a)	0.8g
こしょう(a)	0.08g
油(a)	大さじ1
ミックスベジタブル	120g
油(b)	大さじ1
塩(b)	0.4g
こしょう(b)	0.04g
トマトケチャップ	大さじ4
中濃ソース	小さじ2
クレソン	20g（4本）

【カボチャと小豆のいとこ煮】

カボチャ	280g
だし汁	2カップ
ゆであずき	40g
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2

【カブとキュウリの甘酢ショウガ和え】

カブ	160g（2個）
キュウリ	200g(2本)
塩	0.8g
甘酢ショウガ	40g

【大根の味噌汁】

大根	80g
大根の葉	40g
だし汁	3カップ
味噌	大さじ1と1/2

【麦ご飯】

米	240g（1と1/2カップ）
押麦	40g
水(※)	440g

作り方

【ハンバーグ】
①タマネギはみじん切りにする。
②ひき肉に塩(a)、こしょう(a)を加えて粘りが出るまでよくこねて、①とパン粉、牛乳、卵を加えてさらに混ぜ、小判形に成形する。
③フライパンに油(a)を入れて熱し、②を両面焼く。
④トマトケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせ、ソースを作る。
⑤別のフライパンに油(b)を加えて熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩(b)、こしょう(b)をふる。
⑥皿に③を乗せ、④をかけ、⑤とクレソンを添える。

【カボチャと小豆のいとこ煮】
①カボチャは食べやすい大きさに切り、面取りをする。
②鍋にだし汁、①を入れて火にかけ、煮る。
③②にゆであずき、砂糖、しょうゆを加え、煮含める。

【カブとキュウリの甘酢ショウガ和え】
①カブはいちょう切りにする。キュウリは小口切りにする。
②ボールに①を入れ、塩をふって混ぜ合わせ、水気をしぼる。
③甘酢ショウガを細切りにし、②に入れ、混ぜ合わせる。

【大根の味噌汁】
①大根は細く切る。
②大根の葉は細かく切る。
③鍋にだし汁と①を入れて柔らかくなるまで煮る。
④③に②を加え、火が通ったら、味噌を溶き入れる。

【麦ご飯】
①米をといで炊飯釜に入れ、水を入れる。
②①に押麦を加え、軽く混ぜ、30分吸水させてから、普通に炊く。
（※）水＝米の重量×1.5倍（普段の炊飯と同様）＋押麦の重量×2倍

【1人当たり】

エネルギー	699kcal
食塩	2.9g
野菜使用量	245g

レシピ提供　杉戸町食生活改善推進員協議会