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

・大豆もやしと牛肉のごはん ・生春巻き ・かぶの豆乳ポタージュ ・ずんだ白玉

材料（4人分）

【大豆もやしと牛肉のごはん】
米　1.5合
大豆もやし　3/4袋（150g）
牛赤身ひき肉　80g
ねぎ　8g
A（にんにくすりおろし 小さじ1/3、
　しょうゆ　大さじ3/4、砂糖　小さじ3/4）
ごま油　大さじ3/4
トウバンジャン　小さじ3/4
万能ねぎ　適量
B(酒　大さじ1、しょうゆ　大さじ1、
　ごま油　小さじ1と1/2)

【生春巻き】
ライスペーパー　4枚
えび　4尾（80g）
サニーレタス　大きな葉4枚（40g）
きゅうり　1本（100g）
長ねぎ　1/4本（15g）
B（しょうゆ　小さじ2と2/3、酢　大さじ1と1/3、
　砂糖　小さじ1と1/3）
しょうが　少々
鷹の爪　少々

【かぶの豆乳ポタージュ】
かぶ　3個（皮付きで300g）
ごはん　50g
水　1カップ
無調整豆乳　1カップ
塩　小さじ1/5

【ずんだ白玉】
白玉粉　50g
ゆで枝豆　200g(可食部80g)
水　大さじ3
塩　小さじ1/6

作り方

【大豆もやしと牛肉のごはん】
①大豆もやしは、ひげ根を除く。米は、洗ってザルにあげ、水けを切る。
②ねぎはみじん切りにし、Aと合わせておく。
③フライパンにごま油を熱し、牛肉を色が変わるまで炒める。そこに、トウバンジャンを加え混ぜ、②を加えてからめる。
④炊飯釜に米とBを入れ、水を1.5合の目盛の2～3mm下まで注ぎ入れ、③を加えてざっと混ぜ合わせる。その上に、大豆もやしをのせ、普通に炊く。
⑤炊き上がったら全体を混ぜて、器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

【生春巻き】
①えびは、殻をむき、背ワタを取り除き、サッとゆでてザルに上げ、水気をきってよく冷ます。えびの厚みを半分に切る。
②サニーレタスは、太めの千切りにする。きゅうり、長ねぎは千切りにする。
③B、みじん切りにしたしょうが、小口切りにした鷹の爪を混ぜて、ソースを作る。
④ライスペーパーを1枚、ぬるま湯にさっと浸けてもどし、まな板の上にとる。
⑤ライスペーパーの手前に①を、表面を下にして並べ、②を1／4量ずつのせる。
⑥手前のライスペーパーを具にかぶせるように折ってから左右の皮を内側に折り、手前から転がしてきっちりと包む。
⑦残りも同様にもどして包む。食べやすい大きさに切り、器に盛る。
⑧食べるときに、③のソースを付ける。

【かぶの豆乳ポタージュ】
①かぶは、皮つきのまま8つ割りにし、鍋に入れて水とごはんを加えて火にかけ、煮立ったら中火にして6～7分煮る。
②①の粗熱がとれたら、ミキサーに入れて、なめらかになるまで撹拌し、鍋に戻し入れる。
③鍋に豆乳と塩を加え混ぜ、温める。

【ずんだ白玉】
①白玉粉に水を入れて、耳たぶくらいの固さにする。8等分にして、丸める。
②鍋に熱湯をたっぷりと入れて、①を入れて、ゆで、浮き上がって2分たったら、冷水にとる。
③ゆで枝豆の皮をとり甘皮を取り除く。
④③をフードプロセッサーに30秒かけ、なめらかになったら、塩を加えて、味を整え、ずんだあんをつくり、8等分に分ける。
⑤②の上に④をのせる。

【1人当たり】

エネルギー	549kcal
食塩	2.6g
野菜使用量	174g

レシピ作成　飯能市食生活改善員協議会