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

・牛肉とまいたけの炒めもの　・小松菜の和えもの
・酸辣湯（サンラータン）　・りんご羹

材料（4人分）

【牛肉とまいたけの炒めもの】
牛肉肩ロース 200g
ブロッコリー 150g
人参 80g
まいたけ 200g
にんにく 5g
赤唐辛子 4g
ごま油 大さじ4
A
- オイスターソース 大さじ1
- お湯 大さじ2
- 鶏がらスープの素 小さじ1／5

【小松菜の和えもの】
小松菜 250g
食用菊 20g
生椎茸 30g
B
- だし汁 大さじ1・1／2
- 醤油 大さじ1

柚子のしぼり汁 大さじ1
酢 適量（菊を茹でるため）

【酸辣湯（サンラータン）】
トマト 380g
チンゲン菜 160g
きくらげ 6g
絹ごし豆腐 200g
C
- 水 600ml
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 酒 大さじ1

D
- 塩小さじ1／2
- こしょう 少々
- 豆板醤 小さじ1／3

酢 大さじ2

【りんご羹】
りんご 120g
E（砂糖 40g、水 大さじ2）
水 200ml
ミントの葉 適量
粉寒天 2g
水 大さじ2
牛乳 120ml

作り方

【牛肉とまいたけの炒めもの】
①牛肉は食べやすい大きさに切る。
②にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種をとって薄切りにする。
③ブロッコリーは、小房にわけ固茹でにする。
④人参は3mmぐらいの厚さの半月またはいちょう切りにし、固茹にする。
⑤まいたけはひと口大にさく。
⑥Aを混ぜ合わせる。
⑦中華鍋にごま油大さじ2を入れ、②を炒め、①を加え軽く炒めて、ざるにとりだす。
⑧⑦の鍋をきれいにし、残りのごま油大さじ2を入れ、③④⑤を炒め、⑦を合わせ、⑥を鍋肌から入れ混ぜ合わせる。

【小松菜の和えもの】
①小松菜は茹でて、3cm長さに切っておく。
②食用菊は薄い酢水でさっと茹で、水気をしぼる。
③生椎茸はグリルで香り良く焼き、薄切りにする。
④①②③をBと柚子のしぼり汁で和える。

【酸辣湯（サンラータン）】
①きくらげは水でよくもどしてから大きめのせん切りにする。
②トマトは3cmぐらいの角切り、絹ごし豆腐は1.5cm角ぐらいに切る。
③チンゲン菜は軸と葉に切り分け、それぞれ食べやすい大きさに切る。
④鍋にCを入れ、沸騰したら、①②とチンゲン菜の軸を入れ、再度沸騰したらチンゲン菜の葉を加え弱火で煮る。
⑤チンゲン菜の軸が柔らかくなったらDを加え混ぜ、火を止めてから酢を入れる。

【りんご羹】
①りんごは芯を取り皮をむき、薄切りにする。
②鍋にりんごとEを入れ、焦げないように煮詰める。
③別の鍋に水と寒天を入れ、火にかけ煮溶かし、2分ほど煮る。牛乳を加えもう一度温める。
④②③を混ぜ合わせ、流し箱に入れ、冷し固める。
⑤8等分に切り分け、器に盛り（1人分2切れ）、ミントの葉を飾る。

【1人当たり】

エネルギー	678kcal
食塩	2.5g
野菜使用量	320g

レシピ提供　春日部市食生活改善推進員協議会