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

・れんこんハンバーグ
・ほうれん草とシイタケのソテー
・温野菜のあんかけ　・たっぷり野菜の和風スープ

材料（4人分）

【れんこんハンバーグ】
合いびき肉　320g
れんこん　120g（3節）
玉ねぎ　100g（中1個）
卵　50g（Mサイズ1個）
A
- 塩　小さじ1/2
- ナツメグ　適宜
- こしょう　適宜

サラダ油　大さじ1
ケッチャップ　大さじ1
水　大さじ1

【ほうれん草とシイタケのソテー】
ほうれん草　200g（1束）
シイタケ　80g（4個）
有塩バター　8g
塩　1g
こしょう　適宜

【温野菜のあんかけ】
カブ（根部）　100g
ブロッコリー　100g
パプリカ　100g
インゲン　60g
水　大さじ2
かにかま　4本
B
- だし汁　160g
- 生姜　10g
- 塩　1g

片栗粉　小さじ2
水　小さじ2

【たっぷり野菜の和風スープ】
里芋　80g
だいこん　80g
にんじん　40g
えのきだけ　40g
長ねぎ　40g
小松菜　60g
桜えび（素干し）　12g
だし汁　500cc
しょうゆ　大さじ1
日本酒　小さじ2

作り方

【れんこんハンバーグ】
①れんこんは（ア）薄い輪切り を4枚切り、
薄切りした残りの半量ずつを（イ）あらみじん切り、（ウ）すりおろしにする。
②玉ねぎはみじん切りにする。卵は溶く。
③ボウルに①（イ）、（ウ）を入れ、合いびき肉、②、Aを加え、粘りが出るまで混ぜる。
④③を4等分し、平たい丸型にまとめ、それぞれに①（ア）を乗せる。
⑤フライパンに油をひいて熱し、④のれんこんを乗せた面を下にして並べて焼く。焦げ目がついたら裏返し、ふたをして弱火で10分程度蒸し焼きにする。
⑥⑤が焼き上がったらフライパンから取出し、焼いていたフライパンにケチャップと水を入れ、一煮立ちさせてソースを作り、ハンバーグにかける。

【ほうれん草とシイタケのソテー】
①ほうれん草は茹でて水をしっかり切り、4cm程度の長さに切る。
②シイタケは石づきをはずし、薄切りにする。
③フライパンにバターを入れ溶かし、シイタケを入れしんなりしてきたら、ほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。

【温野菜のあんかけ】
①カブは皮をむいて1cm程度の厚さのいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは種を取り2cm幅に切る。
②かにかまは、4等分にし、ほぐす。
③耐熱皿に①とインゲンを並べ、水を加え、ラップをかけ電子レンジで5～7分程度加熱する。加熱後インゲンは一度水にさらし、水気を切り4cm程度の幅に切る。
④小鍋に、②とBを入れ、沸騰したら水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
⑤③の野菜を小鉢に取り分け、④のあんをかける。

【たっぷり野菜の和風スープ】
①里芋は皮をむき、1口サイズに切り、ゆでてぬめりをとる。
②だいこん、にんじんは千切りにし、えのきだけは石づきを取り二等分にする。長ねぎは薄切りにする。
③小松菜は2cm程度の長さに切る。
④鍋に桜えびを入れ、弱火で香りが出るまで炒り、だし汁、①、②を入れ、軟らかくなるまで煮る。
⑤③を入れ再度ひと煮立ちしたら、しょうゆ、日本酒で味を調える。

【1人当たり】

エネルギー	626kcal
食塩	2.9g
野菜使用量	300g

レシピ提供　幸手市食生活改善推進員協議会