



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

- ・豆腐のきのこあんかけ
- ・小松菜のごまあえ
- ・かぶとベーコンのスープ
- ・月見だんご
- ・ごはん



材料 (4人分)

【豆腐のきのこあんかけ】

絹ごし豆腐 600g
生しいたけ 40g
なめこ 100g
鶏ひき肉 60g
油 小さじ1
A(だし 200ml、しょうゆ 大さじ1と1/3、砂糖 小さじ2、みりん 小さじ2)
B(片栗粉 大さじ1、水 大さじ2)
系三つ葉 20g

【小松菜のごまあえ】

小松菜 240g
えのきだけ 80g
C(すりごま(白) 大さじ2と2/3、砂糖 小さじ1と1/3、しょうゆ 小さじ2、だし 大さじ1と1/3)

【かぶとベーコンのスープ】

かぶ 160g
かぶの葉 20g
玉ねぎ 80g
ベーコン 20g
固形コンソメ 1個
水 600ml
D(しょうゆ 小さじ1、こしょう 少々、乾燥パセリ 少々)

【月見だんご】

だんご粉 80g
水 60g
E(砂糖 小さじ4、きなこ 小さじ4)

【ごはん】

480g

作り方

【豆腐のきのこあんかけ】

- ①生しいたけは軸を除いて薄切りにし、なめこはザルにあけて洗っておく。
- ②豆腐は人数分に切り、鍋に入れ、水をひたるくらいに入れ、火にかける。煮立ったら火を弱め、約5分ゆでて器に盛る。
- ③鍋に油をひき、鶏ひき肉を入れてそばろ状に炒める。Aを加え、煮立ったら、しいたけ、なめこを加える。
- ④③が煮立ったら溶いたBを加え、三つ葉を入れる。
- ⑤④を豆腐の上にかける。

【小松菜のごまあえ】

- ①小松菜はゆでて水にさらす。水気を切って3cmの長さに切る。えのきだけは石づきを除き、半分に切ってゆでて、水気を切る。
- ②Cを混ぜ合わせ、①に加えて和える。

【かぶとベーコンのスープ】

- ①かぶは皮をむき、約5mmの厚さに切る。かぶの葉は約1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは約1cmに切る。
- ②鍋にベーコンを熱し、玉ねぎを炒める。
- ③②に水を加え、固形コンソメとかぶを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④かぶの葉を入れ、Dを加える。

【月見だんご】

- ①だんご粉に水を加え、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ②沸騰した湯に、だんごを丸めて入れる。
- ③だんごが浮いてきたら約3分ゆでて、器に盛る。
- ④Eを混ぜ合わせ、適量③にかける。



【1人当たり】

エネルギー

533kcal

食塩

2.3g

野菜使用量

130g