



# 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

- ・豆腐のステーキ きのこあんかけ
- ・ほうれん草の中華風炒め
- ・温野菜のマスタードサラダ



### 材料 (4人分)

#### 【豆腐のステーキ きのこあんかけ】

木綿豆腐 400g  
小麦粉 小さじ5と1/3  
油 小さじ4  
えび 80g  
生しいたけ 100g  
しめじ 100g  
しょうが 2かけ  
あさつき 20g  
だし汁 1と1/3カップ  
A { しょうゆ 小さじ4  
みりん 小さじ4 }  
片栗粉 小さじ1と1/3

#### 【ほうれん草の中華風炒め】

ほうれん草 320g  
卵 大1個  
はるさめ(乾燥) 20g  
長ねぎ 20g  
しょうが 2かけ  
油 小さじ2  
B { 塩 小さじ1/3  
しょうゆ 小さじ1と1/3  
酒 小さじ2 }

#### 【温野菜のマスタードサラダ】

じゃがいも 160g  
ブロッコリー 120g  
にんじん 80g  
ノンオイルマヨネーズ 大さじ5  
粒マスタード 小さじ2

【ごはん】 600g(1人分150g)

### 作り方

#### 【豆腐のステーキ きのこあんかけ】

- ①豆腐は水切りし、四等分して小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を両面色よく焼く。
- ③えびは背わたと殻を取り、2〜3つに切る。しいたけはそぎ切り、しめじは小房に分ける。
- ④あさつきは2cm長さに切り、しょうがはおろす。
- ⑤だし汁を温め、③とAを入れる。2〜3分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、④を加え、あんを作る。
- ⑥器に②の豆腐を盛り、⑤をかける。

#### 【ほうれん草の中華風炒め】

- ①長ねぎとしょうがは、みじん切りにする。
- ②ほうれん草は固めにゆで、4cm長さに切る。
- ③春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ④フライパンに油1/2量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。
- ⑤残りの油を入れて、①を炒め、②を加えて更に炒める。
- ⑥Bで調味し、③、④を混ぜる。

#### 【温野菜のマスタードサラダ】

- ①カリフラワー、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。にんじんは、くし型に切り、できれば面取りをしてゆでる。
- ②マヨネーズと粒マスタードを合わせる。
- ③器に①を盛り、②をかける。



### 【1人当たり】

エネルギー 656kcal

食塩 2.6g

野菜使用量 230g