



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

- ・大根のステーキ ・白菜とりんごのマスタード和え
- ・季節の具だくさんみそ汁 ・スイートパンプキン
- ・黒米入りごはん



材料 (4人分)

【黒米入りごはん】

精白米 240g
黒米 20g
水 380g

【大根ステーキ】

大根 560g
油 小さじ2
豚もも肉スライス 240g
油 小さじ1
水菜 20g
プチトマト 60g (4個)
A(オイスターソース 小さじ2、しょうゆ 小さじ2、水 40g)
B(片栗粉 小さじ2/3、水 20g)

【白菜とりんごのマスタード漬け】

白菜 280g
塩 2g
りんご 140g
C(酢 大さじ1、オリーブ油 小さじ1、しょうゆ 小さじ1、粒入りマスタード 4g)

【季節の具だくさんみそ汁】

人参 60g
ごぼう 40g
長ねぎ 40g
干し椎茸 4g
干し椎茸戻し汁 720cc
小松菜 60g
みそ 32g

【スイートパンプキン】

かぼちゃ 280g
D(砂糖 20g、バター 8g)

作り方

【黒米入りごはん】

米は研ぎ(米とぎ汁は大根を煮るためにとっておく)、黒米は洗う。米、黒米は、ザルにあげる。炊飯器の内釜に米、黒米を入れ、水を加えて約1時間浸し、炊飯器で炊く。

【大根のステーキ】

- ①大根は一人2枚になるように輪切りにし、皮をむく。切り口の両面に、浅い切り目を格子状に入れる。鍋で米のとぎ汁で茹で、沸騰したら約10分火を通す。
- ②フライパンに油を中火で熱し、大根をペーパータオルで水気をふき取りながら並べこんがり焼き色がつくまで5分ほど焼く。裏返して、さらに5分ほど焼く。焼き上がった大根は、盛りつけ皿に、一人2切れずつ並べておく。
- ③続けまフライパンに油を敷き中火で1cm幅に切った豚肉を炒める。色が変わったら、Aを入れる。味がなじんだら、溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④皿に盛り付けた大根に③の炒めた豚肉をのせ、2~3cmに切った水菜を散らし、プチトマトを飾る。

【白菜とりんごのマスタード和え】

- ①白菜は固い芯と葉を分け、芯は3cmのせん切りに、葉をざく切りにする。ボウルに白菜を入れ、塩をふって軽くもみこむ。
- ②りんごは芯を取り、皮付きのまま2cm長さの千切りにし、①に入れる。
- ③②をザルにあげ、水気を軽くとり、ボウルでCと味をなじませる。

【季節の具だくさんみそ汁】

- ①人参はいちよう切り、ごぼうは半月の薄切り、長葱は厚めの小口切り、干し椎茸は水で戻し、細切り、小松菜は2~3cmに切る。
- ②小松菜以外の野菜を干し椎茸の戻し汁で煮る。
- ③具が煮えたら、小松菜を入れ、一煮立ちさせる。
- ④みそを加え味を調える。

【スイートパンプキン】

- ①かぼちゃは皮と種を除き、一口大に切り、強火で20分蒸してから熱いうちに裏ごす。
- ②①にDを入れ混ぜる。
- ③アルミホイルケースに入れ、グリルで表面に焦げ目がつくまで焼く。



【1人当たり】

エネルギー

566kcal

食塩

2.6g

野菜使用量

325g