



埼玉県コバトン

レシビ

健康メニュー

食塩使用量 3g 未満
野菜使用量 120g 以上

・里芋の焼きコロック

・小松菜としめじのピーナツ和え

・かぶと大豆のスープ ・ゆずかんてん



材料
(4人分)

【里芋の焼きコロック】

里芋 320g
玉ねぎ 120g
豚ひき肉 80g
サラダ油 16g
パン粉 40g
牛乳 32g
塩 1.6g
こしょう 0.08g
小麦粉 20g
水 適量
サラダ菜 60g
ミニトマト 80g
中濃ソース 20g

【小松菜としめじのピーナツ和え】

小松菜 160g
しめじ 120g
にんじん 32g
A(淡色辛みそ 16g,
ピーナツバター 16g,
酢 12g, 砂糖 8g)

【かぶと大豆のスープ】

かぶ 160g
ブロッコリー 160g
大豆(水煮) 40g
ベーコン 32g
水 520g
B(塩 2g, こしょう 0.08g,
乾燥コンソメ 6g)

【ゆずかんてん】

ゆず果汁 60g
ゆずの皮 40g
粉かんてん 4g
砂糖 32g
水 400g

作り方

【里芋の焼きコロック】

- ①里芋は皮をむいて、一口大に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、つぶす。
- ②みじん切りにした玉ねぎと豚ひき肉をサラダ油(半量)で炒め、粗熱をとる。
- ③サラダ油(残りの半量)をフライパンで熱し、パン粉を炒める。色づいてきたら、皿に取り出す。
- ④①に②を加え混ぜ、牛乳(里芋のやわらかさをみて加減する)、塩、こしょうを混ぜ合わせる。4等分に小分けし、丸く成形する。
- ⑤④を水で溶いた小麦粉、③のパン粉の順につける。
- ⑥オーブンを200℃に予熱し、15分ぐらい焼く。
- ⑦サラダ菜、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
- ⑧食べる直前に、⑥に中濃ソースをかける。

【小松菜としめじのピーナツ和え】

- ①小松菜は洗い、たっぷりのお湯で茹で、水でさらし、水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ②にんじんは短冊切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③②を茹でて、粗熱をとる。
- ④Aの調味料を合わせる。
- ⑤①と③を合わせ、④を加え、和える。

【かぶと大豆のスープ】

- ①かぶはくし切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②分量の水を鍋に入れ火をかけ、①、大豆、ベーコンを加える。
- ③野菜に火が通ったら、Bを加え味を調える。

【ゆずかんてん】

- ①ゆずをしぼり、果汁をとる。
- ②ゆずの皮を細かく刻む。
- ③鍋に分量の水を入れ、粉かんてん、砂糖を加え混ぜ、沸々するまで加熱し煮溶かす。
- ④火を止め、①と②を加え、かんてん液を作る。
- ⑤カップ(4個)に④を注ぎ、粗熱をとって、冷蔵庫で冷やし固める。



【1人当たり】

エネルギー

635kcal

食塩

2.8g

野菜使用量

223g