



# 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

### 材料 (6人分)

#### 【たらのトマト煮】

たら 360g(小6切れ)  
こしょう 少々  
玉ねぎ 240g  
人参 120g  
しめじ 120g  
ブロッコリー 120g  
A(水 3カップ、スープの素 小さじ1、  
トマトピューレ 240g)  
バター 18g  
小麦粉 大さじ3  
塩 小さじ1/2

#### 【きのこのバター炒め】

しめじ 180g  
まいたけ 180g  
エリンギ 90g  
バター 18g  
にんにく(みじん) 適宜  
白ワイン 大さじ2  
塩 小さじ1/2  
小ねぎ 30g

#### 【長芋ともずくの酢の物】

長芋 300g  
もずく(塩抜き) 300g  
B(酢 90cc、水 大さじ2、  
砂糖 大さじ2、塩 小さじ3/4)  
練りわさび 8g  
小ねぎ 少々

#### 【季節の果物】

梨(可食部) 600g(2個)

#### 【ごはん】

精白米 3合(1人当たり150g)

### 作り方

#### 【たらのトマト煮】

- ①たら1切れを2つに切り、こしょうをふる。
- ②玉ねぎ、にんじんはくし型に切り、にんじんは面取りもする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③なべにバターを溶かし、玉ねぎと人参を炒め、小麦粉を振り入れAを加えてよく混ぜる。煮立ったらしめじを加え、火を弱めて5~6分煮る。
- ④①を加えてあくを取り、塩で調味し、8分くらい煮たらブロッコリーを加える。

#### 【きのこのバター炒め】

- ①しめじ、まいたけは小房に分け、エリンギは3等分して厚めの短冊切りにする。
- ②なべにバター、にんにくを入れて熱し、香りが出たら①を加えて炒める。白ワイン、塩をふって炒め、しんなりしてきたら2~3センチ長さに切った小ねぎを混ぜる。

#### 【長芋ともずくの酢の物】

- ①長芋は皮をむいて酢水(分量外)に10分さらし、水でぬめりを洗い落とし、水気をふいて、せん切りにする。
- ②もずくは水気をきる。
- ③Bとわさびを混ぜ合わせる。
- ④③のわさび酢に、①の長芋と②のもずくを加え、よく和える。
- ⑤器に④を盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。



### 【1人当たり】

エネルギー

534 kcal

食塩

2.6 g

野菜使用量

280 g