

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

・里芋と昆布の炊き込みご飯 ・タラとキャベツのスパイス煮
・彩りきんぴらサラダ ・生チョコ風ココア寒天



材料 (2人分)

- 【里芋と昆布の炊き込みご飯】**
 米 110g
 里芋 200g しょうゆ 3g
 鶏モモ肉 50g 塩 0.1g
 生姜 5g 昆布 4g
 酒 7.5g すだち 1g
- 【タラとキャベツのスパイス煮】**
 生タラ(切り身) 2切(200g)
 キャベツ 2枚(100g)
 玉ねぎ 1/4個(50g)
 ジャがいも 1/4個(50g)
 レンコン 20g
 白ワイン 大さじ1
 塩 0.2g
 こしょう 少々
 カレー粉 小さじ1
 クミン 0.4g
 ローリエ 1枚
 固形コンソメ 1/2個
 バター 10g
- 【彩りきんぴらサラダ】**
 レンコン 30g ごぼう 20g
 水菜 30g 紫キャベツ 20g
 玉ねぎ 10g
 A(ごま油 小さじ2、砂糖 大さじ2/3、
 しょうゆ 大さじ2/3、唐辛子 1/5本)
 いら胡麻(白) 小さじ1
- 【生チョコ風ココア寒天】**
 ピュアココア 20g
 黒砂糖(粉末) 40g
 粉寒天 2g
 豆乳 350ml

作り方

- 【里芋と昆布の炊き込みご飯】**
 ①米をとぎ、ざるにあげて30分おく。里芋の皮をむき、一口大に切りボールに入れて、しょうゆをふってからめる。鶏肉は1〜2センチくらいに切り、塩をふって軽くもみこむ。
 ②生姜は皮をむいて千切りにする。昆布は幅1〜2センチくらいに切り3センチの長さに切る。
 ③米を炊飯釜に入れ通常の水加減で酒を入れ混ぜる。生姜、昆布も入れ、里芋と鶏肉も入れ表面をならしてからすぐに炊く。
 ④炊き上がったたら具を混ぜ、茶碗に盛り、好みですだちをかける。
- 【タラとキャベツのスパイス煮】**
 ①タラは半分にそぎ切りにして、水分をペーパータオルでふき取る。
 ②キャベツは芯を取り、3等分に切る。玉ねぎは縦半分に切り、横にして薄切りにする。ジャがいもはよく洗い、皮付きのまま1.5センチ位の輪切りにする。レンコンは皮をむき、酢水につけて2センチくらいの厚さに切る。
 ③鍋にキャベツ、玉ねぎ、ジャがいも、レンコン、その上にタラをのせ、クミン、カレー粉、ローリエを入れ、バターをのせる。その上に白ワインを注いで、塩とこしょうをふり、蓋をして中火で2分、弱火で15分煮る。
- 【彩りきんぴらサラダ】**
 ①レンコンは皮をむき、薄切りにし酢水につける。ごぼうは表面をタワシ等でこぞげ、ざさがきにして水にさらし、アクを抜く。水菜は5センチの長さに切る。紫キャベツ、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
 ②フライパンにごま油をいれて中火で熱し、レンコン、ごぼうの順に炒める。調味料(ごま油・砂糖・しょうゆ)を加え、ざっくり炒める。冷めたら水気を切った①の野菜を混ぜ合わせ、いら胡麻をふる。
- 【生チョコ風ココア寒天】**
 ①ボウルにココアと黒砂糖を入れて混ぜ、豆乳100ccを入れ、よく溶きながら混ぜる。
 ②鍋に残りの豆乳と粉寒天を入れて火にかけ、木べらでよく混ぜながら沸騰させる。(弱火で1分以上)
 ③②に①を加えてよく混ぜる。あら熱を取ってから流しかんに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



【1人当たり】

エネルギー	633kcal
食塩	2.7g
野菜使用量	267g