



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 (4人分)

【生ダラの辛みケチャップあんかけ】

生ダラ 280g
片栗粉 少量
サラダ油 大さじ1と1/3
玉ねぎ 120g
ゆで竹の子 80g
さやいんげん 40g
にんにく 少々
赤唐辛子 少々
サラダ油 大さじ1
鶏がらスープの素 小さじ2/3
水 大さじ4
A(トマトケチャップ 大さじ2、醤油 小さじ2、砂糖 小さじ2、酒 大さじ1と1/3)
B(片栗粉 小さじ1と1/3、水 小さじ2と2/3)

【ほうれん草の中華風炒め】

ほうれん草 320g
卵M 1個
はるさめ(乾燥) 20g
長ねぎ 20g
しょうが 少々
サラダ油 大さじ1と1/3
C(塩 小さじ1/3、醤油 小さじ1と1/3、酒 小さじ1と1/2)

【炒めキャベツのバター味噌スープ】

キャベツ 120g
にんじん 20g
じゃがいも 60g
だし汁 480ml
味噌 大さじ1と1/2

【ごはん】 600g

作り方

【生ダラの辛みケチャップあんかけ】

- ①さやいんげんは、ゆでた斜めに細く切る。玉ねぎと竹の子は、薄切り。にんにくは、みじん切り。赤唐辛子は種を取り輪切りにする。
- ②生ダラは、小骨を除き一口大に切り、水気をふき片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、ダラを両面焼き、取り出しておく。
- ④そのフライパンでにんにく、赤唐辛子を炒め、玉ねぎ、竹の子、さやいんげんも加えて炒め、鶏がらスープの素と水を加えて4分煮る。
- ⑤Aとダラを加え、Bでとろみをつける。

【ほうれん草の中華風炒め】

- ①ほうれん草は、固めにゆでて4cmの長さに切る。
- ②長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③はるさめは熱湯で戻し、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。残りの油を入れて長ねぎ、しょうがを炒め、①を加えて炒める。Cで調味し、炒り卵を混ぜる。

【炒めキャベツのバター味噌スープ】

- ①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、①を軽く炒めたらだし汁を入れて煮る。やわらかくなったら味噌を溶く。



【1人当たり】

エネルギー

566kcal

食塩

2.9g

野菜使用量

195g