



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

・タラのホイル焼きねぎ味噌風味 ・春菊ごま酢和え
・すまし汁 ・さつま芋のプルーン煮



材料 (4人分)

【タラのホイル焼き ねぎ味噌風味】

マダラ 320g(4切れ)
酒 32g
生椎茸 60g(大4枚)
ぶなしめじ 60g
長ねぎ 80g
A(みそ 24g、マヨネーズ 16g、酒 20g)
長ねぎ 40g
かぶの根 140g・葉 40g } 付け合わせ
塩昆布 2g

【春菊のごま酢和え】

春菊 200g
ミニトマト 120g
B(すりごま 16g、しょうゆ 8g、砂糖 8g、
酢 12g)

【すまし汁】

小松菜 100g
ほたて貝柱(水煮缶) 40g
かつお出汁 480ml
C(塩 1.2g、しょうゆ 8g、酒 少々)
ゆずの皮 少々

【さつま芋とプルーン煮】

さつま芋 200g
種無しプルーン 40g
100%オレンジジュース 120ml

【ご飯】 600g

作り方

【タラのホイル焼き ねぎ味噌風味】

- ①マダラは2枚に大きくそぎ切りにし、酒に浸しておく。
- ②長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。生椎茸は石づきをとり、3枚にそぎ切りにする。ぶなしめじは根元を切り、ほぐす。
- ③みじん切りにした長ねぎとAを混ぜ、ねぎ味噌を作る。
- ④約25cm長さのアルミホイルに、①と②を重ね寄せ、③をかける。熱が逃げないように、ぴっちり包み、250℃のオーブンで18分間焼く。
- ⑤かぶの根は皮をむき、縦半分に切り、くし型の薄切りにし、かぶの葉は5mm長さに切り、ひとつまみの塩でもむ。しんなりしたら水で洗い、水気をしぼり、塩昆布で和える。
(お好みで、一味唐辛子や柚子の皮等を添える。)

【春菊のごま和え】

- ①春菊は30分水に放しシャキッとさせる。鍋に湯を沸かし、さつと茹で、ざるに上げる。
- ②①のあら熱がとれたら、3cm長さに切り、水気をしっかり取る。
- ③ミニトマトは、へたを除いて縦半分切る。
- ④ボールにBを入れて混ぜ、食べる直前に②と③を加え和える。

【すまし汁】

- ①小松菜は2cm長さに切る。
- ②鍋にかつお出汁とほたて貝柱を缶汁ごと入れ、火にかける。
- ③煮立ったら、①を入れさつと煮て、Cで味をつける。
- ④汁椀に盛り付け、千切りにしたゆずの皮を散らす。

【さつま芋とプルーン煮】

- ①さつま芋は1cm位の輪切りにし、水にさらし、あくを抜く。プルーンは半分に切る。
- ②鍋にさつま芋を並べ、プルーンを入れ、オレンジジュースを注ぐ。さつま芋がひたひたに浸るくらいの水を加え、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。



【1人当たり】

エネルギー 561kcal

食塩 2.7g

野菜使用量 210g