

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



・タラのホイル焼きしモン添え ・こんにゃくの白和え
・野菜たっぷり根菜汁 ・黒豆ごはん

材料
(4人分)

【タラのホイル焼き】
真タラ 240g(4切れ)
玉ねぎ 120g
えのきだけ 40g
ぶなしめじ 40g
酒 大さじ4
バター 20g
レモン 1個

【こんにゃくの白和え】
豆腐 200g
こんにゃく 80g
人参 60g
ほうれん草 80g
A { すりごま 大さじ2
白みそ 小さじ1と1/3
砂糖 小さじ1と1/3

【野菜たっぷり根菜汁】
里芋 100g
大根 120g
人参 80g
ごぼう 120g
ねぎ 40g
小松菜 80g
油 小さじ1
だし汁 480cc
みそ 大さじ2と2/3

【黒豆ごはん】
米 2合
黒大豆 40g
酒 大さじ1
塩 小さじ1/3

作り方

【タラのホイル焼きしモン添え】
①玉ねぎは、くし切りにする。えのきだけ、ぶなしめじは石づきをとり、小分けにする。レモンは、縦に4等分にする。
②アルミホイルを4枚広げ、真ん中に玉ねぎ、真タラ、えのきだけ、ぶなしめじの順にのせ、アルミホイルで囲む。
③②のそれぞれに酒とバター(各分量の1/4ずつ)を乗せ、アルミホイルできれいに包む。
④熱したフライパンに③を入れ、ふたをして弱火で15~20分蒸し焼きにする。
⑤④を皿に乗せ、レモンを添える。食べる時にレモンを絞ってソースにする。

【こんにゃくの白和え】
①こんにゃくは2~3cmの長さの細切りにし、さっと茹でる。
②人参は皮をむき、2~3cmの長さに細切りにし、茹でる。
③ほうれん草は茹でて、水気を絞って2~3cmの長さに切る。
④ポウルにAを入れ混ぜ合わせ、豆腐と①②③を加え、更に混ぜ合わせる。

【野菜たっぷり根菜汁】
①里芋は皮をむいて2cmの厚さの輪切りにする。大根と人参は厚めのいちょう切りにする。
②ごぼうは軽く皮をこすってから、斜め切りにし水にさらす。
③ねぎは小口切りにする。小松菜はざっとゆがいて3cmの長さに切る。
④鍋を熱して油を入れ、①②を加えて軽く炒める。
⑤④にだし汁を加えて煮込み、最後にみそを加え、盛る直前に③を入れる。

【黒豆ごはん】
①米はよく洗って、ざるで水切りをする。
②黒豆は洗って、ふきんで水を拭き取る。
③黒豆を中火で焦げないようにフライパンで煎る。豆の皮にひびが入りかけたら火を止める。
④炊飯器に米、酒、塩を入れて、メモリまで水を入れ、黒豆を上のにのせて20分程おいてから炊く。



【1人当たり】

エネルギー	615kcal
食塩	1.6g
野菜使用量	195g