

# 埼玉県コバトン レシピ

## 健康メニュー

食塩相当量 3g未満  
野菜使用量 120g以上

・タラの幽庵焼き ・カラフルなます  
・ほうとう風汁物 ・煮豆の寒天寄せ



### 材料 (4人分)

<b>【タラの幽庵焼き】</b>	
タラ	280g(4切れ)
酒	10g(小さじ2)
片栗粉	12g(小さじ4)
サトイモ	240g(4個)
ユズの皮	8g(2/3個分)
サラダ油	16g(小さじ4)
A {	
しょうゆ	24g(小さじ4)
みりん	24g(小さじ4)
酒	20g(小さじ4)
ユズのしぼり汁	8g(2/3個分)
<b>【カラフルなます】</b>	
カブ	200g(4個)
キュウリ	100g(1本)
塩	12g(小さじ2)
赤パプリカ	80g(1/2個)
根ショウガ	10g
B {	
白ごま	4g
レモン汁	30g(大さじ2)
砂糖	12g(小さじ4)
<b>【ほうとう風汁物】</b>	
豚肉	60g
大根	80g(2cm)
ニンジン	40g(2cm)
ゴボウ	80g
油揚げ	13g(2/3枚)
カボチャ	100g
切り餅	100g(2枚)
長ネギ	50g(1/2本)
だし汁	800ml(4カップ)
みそ	36g(大さじ2)
<b>【煮豆の寒天寄せ】</b>	
粉寒天	2.6g(2/3袋)
水	333ml(1と2/3カップ)
砂糖	6g(小さじ2)
花豆煮豆	66g(1/2カップ)
白花豆煮豆	66g(1/2カップ)
<b>【雑穀入りご飯】</b>	600g

### 作り方

- 【タラの幽庵焼き】**
- ①タラは酒を振りかけておく。ユズの皮は千切りにする。
  - ②サトイモは洗って、耐熱容器に乗せ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(600Wで5分程度)
  - ③サトイモの粗熱が取れたら、皮をむいて、1cm厚さの輪切りにする。
  - ④タラの水気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶす。
  - ⑤フライパンにサラダ油を引き、タラとサトイモを入れ、両面焼く。サトイモだけ取り出し、Aを入れ、タラに絡める。
  - ⑥皿に⑤を盛りつけ、ユズの皮を散らす。
- 【カラフルなます】**
- ①カブは皮をむき、5mm厚さの短冊切りにする。キュウリも5mm厚さの短冊切りにする。
  - ②ボウルに①を入れ、塩を混ぜて少し時間を置き、しんなりしたらザルに移し、流水で塩を洗い落とし、水気を切る。
  - ③赤パプリカは種を除き、キュウリと同じ大きさに切る。根ショウガは皮をむき、千切りにする。
  - ④ボウルに②と③を入れ、Bを加えて混ぜ合わせる。
- 【ほうとう風汁物】**
- ①大根、ニンジンは短冊切りにする。ゴボウはささがきにし、水に放しアクを抜く。
  - ②油揚げは油抜きをして、縦半分に切り短冊切りにします。
  - ③カボチャは種を除き、5mm厚さのくし型に切る。切り餅は縦半分に切る。
  - ④長ネギは小口切りにする。
  - ⑤鍋にだし汁を入れ、①を入れて煮る。軟らかくなったら、豚肉と②を加え、更に③を入れる。
  - ⑥全体が軟らかくなったら、みそを溶き、長ネギを入れて火を止める。
- 【煮豆の寒天寄せ】**
- ①鍋に水と粉寒天を入れ、火にかける。
  - ②沸騰したら、砂糖を加え煮溶かしながら、静かな沸騰を2分ほどさせ、火を止める。
  - ③流し缶に②を流し入れ、2種類の煮豆を入れて冷やし固める。
  - ④固まったら、4等分に切り分ける。



### 【1人当たり】

エネルギー 681kcal

食塩相当量 2.4g

野菜使用量 185g