

# 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)

#### 【タラの幽庵焼き】

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)

#### 【カラフルなます】

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)

#### 【ほうとう風汁物】

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)

#### 【煮豆の寒天寄せ】

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)

#### 【雑穀入りご飯】

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