



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



・さばのカレー風味マリネ ・根菜のくるみソースがけ ・ふわとろ汁 ・豆乳プリン黒みつけ

材料 (4人分)

【さばのカレー風味マリネ】

さば 4切れ
トマト 1/2個
ピーマン 10g
黄パプリカ 1/4個
玉ねぎ 120g
小麦粉 12g
オリーブオイル 小さじ1
A(酢 大さじ2, 砂糖 大さじ1, しょうゆ 大さじ1, カレー粉 小さじ1/2)

【根菜のくるみソースがけ】

里芋 80g れんこん 80g
ごぼう 80g 人参 80g
ブロッコリー 80g
だし汁 適宜
くるみ 20g
B(砂糖 大さじ1/2, しょうゆ 大さじ1/2, みそ 大さじ2/3, 野菜の煮汁 25cc)

【ふわとろ汁】

小松菜 200g しいたけ 40g
えのき 40g 長いも 100g
卵 40g
生姜すりおろし 小さじ2
だし汁 700cc
C(塩 小さじ1/3, しょうゆ 大さじ1/2)

【豆乳プリン黒みつけ】

豆乳 150cc
粉寒天 1g
スキムミルク 大さじ1と1/2
水 100cc
D(黒砂糖 15g, 水 大さじ1/2)

【ご飯】

米 2カップ

作り方

【さばのカレー風味マリネ】

- ① さばは、1/2にそぎ切りしペーパーで水気をとり、茶漉し等で小麦粉を軽くつけておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、Aで軽くもみ、トマトはざく切り。ピーマン、黄パプリカは千切りにし、さっと湯通ししておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、①を焼く。
- ④ 焼けたら、皿に盛り、②をすべて混ぜて、汁ごと上に盛り付ける。

【根菜のくるみソースがけ】

- ① 野菜は乱切りにし、だし汁で煮て、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ② くるみは炒ってよくすり、Bと混ぜる。
- ③ ①を器に盛り付け、②をとろりとかける。

【ふわとろ汁】

- ① しいたけは千切り、小松菜、えのきは2cm幅に切っておく。
- ② 長いもは、すりおろして卵と混ぜ、よくといておく。
- ③ だし汁に小松菜、しいたけ、えのきを入れ、軟らかくなったら、Cで味を付け、②を流し入れる。火が通ったら、生姜を加える。

【豆乳プリン黒みつけ】

- ① Dを煮溶かし、黒みつを作る。
- ② 水、粉寒天を鍋に入れ、沸騰したら弱火で2分煮る。
- ③ 豆乳を人肌にあたため、スキムミルクを入れて溶かし、②と混ぜる。
- ④ ぬらした型に入れ、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 型から出して、黒みつをかける。



【1人当たり】

エネルギー

583kcal

食塩

2.6g

野菜使用量

275g