



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

・鯖のカレー焼き(トマトソース)

・れんこんとひじきの煮物

・茹で野菜のごまマヨサラダ・麦入りご飯



材料

(4人分)

【鯖のカレー焼き】

さば(3枚卸し) 280g(4切れ)
塩 小さじ1/4
カレー粉 適量
こしょう 少々
サラダ油 小さじ2
トマト 200g
ケイパー 大さじ2
玉ねぎ 30g
レーズン 20g
酢 大さじ2
オリーブオイル(EXV) 大さじ3と1/3
A 塩 1g(小さじ1/6)
薄口しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々

【れんこんとひじきの煮物】

れんこん 160g
ひじき(乾燥) 8g
人参 40g
ちりめんじゃこ 12g
赤唐辛子 適量
だし汁 200ml
砂糖 8g(小さじ2と2/3)
しょうゆ 20g(大さじ1と小さじ1/3)

【茹で野菜のごまマヨサラダ】

カリフラワー 160g
ブロッコリー 120g
人参 80g
里芋 80g
塩 小さじ1/4
B マヨネーズ 32g(大さじ2と2/3)
プレーンヨーグルト 20g
すりごま 4g

【麦入りご飯】

米 240g
押麦 30g
水 350ml

作り方

【鯖のカレー焼き】

- ①トマトは1cm角に切る。ケイパーは酢をしぼる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②レーズンはぬるま湯につけてから水気をふき、粗く刻む。
- ③ボウルの中でAをよく混ぜて、①②を合わせてソースを作る。
- ④さばは骨を抜き、塩、こしょうをふり、カレー粉をまんべんなくつける。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、さばの皮のほうから先に、両面を中火で香ばしく焼く。
- ⑥さばを皿に盛り付け、③のソースをかける。

【れんこんとひじきの煮物】

- ①ひじきはたっぷりの水につけて戻し、水気をきる。
- ②れんこんはいちょう切りにし、水にさらしてから水気をきる。
- ③人参は短冊に切る。
- ④鍋にだし汁、小口切りにした赤唐辛子を入れ、温める。
- ⑤④に①～③、ちりめんじゃこを入れ、砂糖、しょうゆを加え、煮汁が少し残る程度に煎り煮する。

【茹で野菜のごまマヨサラダ】

- ①カリフラワー、ブロッコリー、人参は、食べやすい大きさに切り、好みの硬さに茹でて塩をふる。
- ②里芋は皮付きのまま茹でてから皮をむき、一口大に切る。
- ③Bを混ぜ合わせソースをつくる。
- ④器に野菜を色よく盛り合わせ、③をかける。

【麦入りご飯】

- ①米をといでザルにあげる。
- ②炊飯器に①と押麦、水を加えて30分以上浸水させてから、普通に炊く。



【1人当たり】

エネルギー

677kcal

食塩

2.7g

野菜使用量

210g