



# 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



### ・さばのカレー風味揚げ ・豆腐の野菜あんかけ ・きのこのとろろ昆布汁 ・十六穀ごはん

#### 材料 (4人分)

#### 【さばのカレー風味揚げ】

さば(切り身4切れ) 240g  
片栗粉 大さじ2  
カレー粉 小さじ2  
大根 100g  
しょうゆ 大さじ1/2  
みりん 大さじ1/2  
酒 大さじ1/2  
なす 1個  
ししとう 8本  
ミニトマト 8個  
揚げ油 適量

#### 【豆腐の野菜あんかけ】

豆腐 1丁(300g)  
人参 20g  
椎茸 2枚  
いんげん 5本  
ほうれん草 50g  
たけのこ 30g  
しょうが 1/2片  
長ねぎ 1/2本  
だし汁 300cc  
ごま油 小さじ1  
片栗粉 小さじ2  
水 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1

#### 【きのこのとろろ昆布汁】

じゃがいも 2個(200g)  
椎茸 2枚  
しめじ 30g  
えのき 40g  
人参 30g  
だし汁 3カップ  
酒 小さじ2  
塩 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ2  
とろろ昆布 2g  
みつば 4本

【十六穀ごはん】 600g(150g×4人分)

#### 作り方

#### 【さばのカレー風味揚げ】

- ①さばは水気をふく。なすは縦に8等分に切る。
- ②片栗粉とカレー粉を入れたビニール袋に、さばを入れて衣をつける。
- ②なす、ししとうは、180℃の油で、さっと素揚げする。
- ③さばは170℃の油で揚げる。衣がきつね色になり、浮き上がってくるまで揚げる。
- ④大根はおろしにし、しょうゆ、みりん、酒を混ぜ、みぞれだれを作る。
- ⑤器に③を盛り付け、④を乗せる。ミニトマトと②を付け合わせる。

#### 【豆腐の野菜あんかけ】

- ①人参は3cm長の細切りにする。椎茸は薄切りにする。いんげんは斜め切りにする。ほうれん草は3cm長のざく切りにする。たけのこは縦に薄切りにする。
- ②長ねぎとしょうがは、みじん切りにする。
- ③中華鍋にごま油を熱し、②を炒め、香りを出す。
- ④③の中華鍋に①を入れ、全体に油が回ったらだし汁を加える。
- ⑤煮立ったら、しょうゆで調味し、水で溶いた水溶き片栗粉を手早く入れてとろみをつける。
- ④器に一口大に切った豆腐を盛り、⑤の野菜あんをかける。

#### 【きのこのとろろ昆布汁】

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。椎茸は薄切りにする。しめじは、ほぐす。えのきは3cm長に切る。人参は3cm長の細切りにする。
- ②鍋にだし汁と①を入れ、煮る。
- ③じゃがいもに火が通ったら、酒、塩、しょうゆで調味する。
- ④③を器に盛り、とろろ昆布と3cm長に切ったみつばを乗せる。



#### 【1人当たり】

エネルギー

618kcal

食塩

2.5g

野菜使用量

155g