

だゆうりや薬味の入ったごまみそ風味の冷たいうどん

すったて



川島町

すり潰した大豆と野菜たっぷりの煮汁

ごじる



埼玉全域

レシピ
募集!!

具がたっぷり入る混ぜご飯

かてめし



秩父

クックパッド
「埼玉県コバトン」
(公式キッチン)で
ご紹介します

コバトン健康メニューを作ろう!

健康的で新しい感覚の郷土料理の

アイデア募集

募集期間 2022.10.20(木)~2022.12.28(水)

テーマ

『埼玉県の郷土料理』

以下の4つのうちいずれかの郷土料理を選択

「すったて」「呉汁(ごじる)」「かて飯」「煮ぼうとう」

▶ 作り方などの参考:うちの郷土料理(農林水産省ウェブサイト)
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/

選択した埼玉県郷土料理を、

『埼玉県コバトン健康メニュー(定食または、1品料理)』にアレンジする

埼玉県コバトン健康メニューの栄養基準内でレシピを作成

※ 定食の場合は、選択した郷土料理とその他(自由)を組み合わせる

(定食例)ごはん、いり鶏、酢の物、呉汁(定食全体=栄養基準内)

(一品例)煮ぼうとう(一品=栄養基準内)



詳細は県HPで

具だくさんでとろみのついたしょうゆ味の煮込みうどん

にぼうとう



埼玉全域



埼玉県コバトン健康メニューのマーク

埼玉県コバトン健康メニューの栄養基準

エネルギー
500~700
kcal

たんぱく質
13~20%
エネルギー

食塩相当量
3g未満

野菜使用量
120g以上

くわしくは、で検索

埼玉県 保健医療部健康長寿課 健康増進・食育担当

Tel: 048-830-3582

a3570-04@pref.saitama.lg.jp



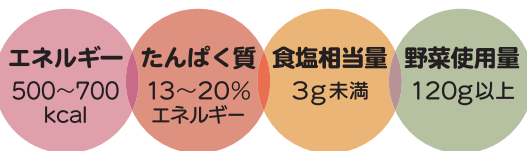
コバトン けんこうメニュー アイデア募集

〆切
12/28
(水)



埼玉県コバトン
健康メニューマーク

コバトン健康メニューの栄養基準(1人前)



応募方法

- ①「すったて」「呉汁」「かて飯」「煮ぼうとう」から1品(以上)選択する。
作り方などの参考:うちの郷土料理(農林水産省ウェブサイト)
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/
- ②コバトン健康メニューの基準内で実際に作成した料理(定食、または一品)を撮影する。
※定食は、①で選択したもの以外のメニュー(主菜・副菜など)を組合せて撮影する。
- ③埼玉県のサイト(「コバトン健康メニュー」で検索)から応募に必要な書類をダウンロードして記入する(栄養価計算が必要です)。
- ④撮影した写真とダウンロードして記入した書類をメールで埼玉県健康長寿課宛に送る。
電子メール: a3570-04@pref.saitama.lg.jp

コバトン健康メニューは、食塩は控えめ、野菜はたっぷりとれるメニューです。

埼玉県では、以下の栄養基準内のレシピを「埼玉県コバトン健康メニュー」として推奨し、協力して下さる飲食店やスーパーマーケット、社員食堂などで提供しています。

また、クックパッド「埼玉県コバトン」公式キッチンではレシピの紹介もしています。

※今回は新たに、みなさんの考案した「コバトン健康メニュー」を募集します!

選考方法

選考は、書類審査とします。

- 作り方やコスト面でも再現しやすいメニュー
- 年齢問わずにおいしく楽しめるメニュー

受賞者発表

受賞者へは2月下旬頃メールで結果をお知らせします。後日、クックパッドブログで受賞メニューを発表、4月以降に順次レシピを掲載します。

受賞した方へ

「コバトンぬいぐるみ」をプレゼント!

応募者全員に

「コバトン健康メニューオリジナルペン」をプレゼント!

「食塩」の量を意識して減らそう!

濃口しょうゆ 小さじ1(6g) 食塩相当量 0.9g
めんつゆ(3倍タイプ) 大さじ1(21g) 食塩相当量 2.1g

米麹辛みそ 小さじ1(6g) 食塩相当量 0.7g
固形洋風だし 1個(5.3g) 食塩相当量 2.5g



「たんぱく質」を意識して摂ろう!

鶏肉(ささ身) 2本
100g / 98kcal
たんぱく質 19.8g
食塩相当量 0.2g



卵 1個
55g / 78kcal
たんぱく質 6.2g
食塩相当量 0.2g



豚肉(ロース)カツ用 1枚
100g / 248kcal
たんぱく質 17.2g
食塩相当量 0.1g



油揚げ 1枚
20g / 75kcal

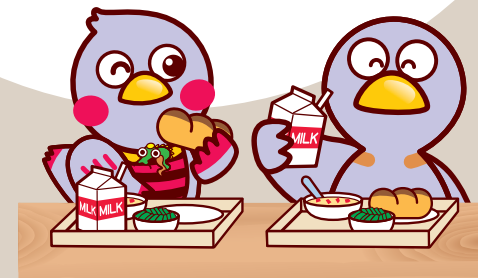
大豆水煮缶 1缶
140g / 174kcal
たんぱく質 17.5g
食塩相当量 0.7g



たんぱく質 4.6g
食塩相当量 0g
(手揚げ風1枚 40g / 151kcal
たんぱく質 9.2g / 食塩相当量 0g)

もめん豆腐 1丁
300g / 219kcal
たんぱく質 20.1g
食塩相当量 0g

サケ切り身 1切れ
100g / 124kcal
たんぱく質 18.9g
食塩相当量 0.2g



ちくわ 1本
70g / 83kcal
たんぱく質 7.9g
食塩相当量 1.5g

ツナ水煮缶 1缶
70g / 49kcal
たんぱく質 9.1g
食塩相当量 0.4g

サバ水煮缶 1缶
180g / 313kcal
たんぱく質 31.3g
食塩相当量 1.6g