

食育レシピ 8月号

～「たのしい おいしい 和みのまち 山梨市」を目指して～
食育を推進していくためには、まず食事が楽しいと思えることが大切です。

山梨市では、日曜日が家族や仲間との時間がとりやすいと考えて、毎月第1日曜日を「家族や仲間と楽しく、和やかに食卓を囲む日」として推進しています。
8月6日（日）は、みんなでたのしく食事をしましょう!!

「地元の食材でほっと一息」…みんなで食べるとおいしいね

ナスのカレー丼

《エネルギー 310kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.3g 塩分 1.1g》

材 料（4人分）

ご飯	4杯分
ナス	3本
たまねぎ	1個
合いびき肉	200g
カレー粉	大さじ2
トマト缶（カット）	1缶
ヨーグルト（無糖）	200g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2



<作り方>

- ① ナスは1cm幅に切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② サラダ油を熱したフライパンでナス、たまねぎをしんなりするまで炒めて取り出す。
- ③ ②のフライパンにひき肉を入れパラパラになるまで炒める。
- ④ カレー粉を加えてなじんだらトマト缶、ヨーグルト、砂糖、塩を入れ混ぜ、約3分間煮る。
- ⑤ ②のナス、たまねぎを戻し入れてさっと煮てご飯にのせる。

ポイント： カレー粉を使っていることで少ない塩でもしっかりとした味付けになります。

焼肉サラダ

《エネルギー 222kcal たんぱく質 7.0g 脂質 18.8g 塩分 0.4g》

材 料（4人分）

豚ばら肉	150g
めんつゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
すりごま（白）	大さじ2
大根	100g
トマト	200g
レタス	100g
サラダ油	少々



<作り方>

- ① めんつゆ、ごま油、すりごまを混ぜ合わせ、豚肉を浸しておく。
- ② 大根は千切り、レタスはちぎって洗い、水気をきる。トマトは1口大に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を少々いれて①を入れ、ほぐしながら炒める。
- ④ 皿に②を盛り、炒めた豚肉をのせる。

ポイント： お好みにポン酢しょうゆをかけてもおいしくいただけます。

栄養表示は1人分です。

（三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）