

# 食育レシピ 9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。  
9月3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

## 豚肉の竜田揚げ野菜あんかけ

《エネルギー 367kcal たんぱく質 23.4g 脂質 24.3g 塩分 1.3g》

材 料（4人分）

豚ロース肉	400g	
おろしにんにく	5g	
おろししょうが	5g	
しょうゆ	小さじ2	
片栗粉	20g	
揚げ油	適量	
にんじん	40g	
もやし	60g	
にら	80g	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ4
	だし汁	2カップ
	水溶き片栗粉	小さじ3



ポイント：豚肉はエネルギー代謝に関わるビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれている食品です。

<作り方>

- ① 豚肉1枚を半分に切り、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆを加えて浸けこむ。
- ② にんじんは皮をむき、4cmの干切りにする。ニラも4cmに切る。
- ③ 浸けこんだ豚肉に片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。
- ④ 野菜あんをつくる。鍋にAのしょうゆ、みりん、砂糖、出し汁を入れて煮立たせたら、にんじん、もやし、ニラの順で加えて煮る。野菜がしんなりしたら水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤ 揚げた豚肉をお皿に盛り、野菜あんをかける。

# 鶏ささみのたたき焼き

《エネルギー 113kcal たんぱく質 18.1g 脂質 2.7g 塩分 1.2g》

材 料（4人分）

鶏ささみ肉	300g
サラダ油	適量
昆布茶	小さじ1
長ねぎ	1/2本
しょうが	5g
しょうゆ	小さじ4
レモン汁	大さじ2
カイワレ大根	40g



＜作り方＞

- ① 鶏ささみ肉の筋を除く。鶏ささみ肉に切れ目を入れ、厚さが均等になるように開く。その後、包丁の背でたたく。
- ② 長ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏ささみ肉を両面焼く。
- ④ 焼いたらフライパンから取り出し、昆布茶をふり、長ねぎとしょうがをのせ、味をなじませる。
- ⑤ 食べやすいサイズに切り、お皿に盛つけ、しょうゆ、レモン汁を混ぜ合わせ、かける。
- ⑥ 最後にカイワレ大根をのせる。

ポイント： 鶏ささみ肉は脂肪が少なく、やわらかいので食べやすいです。

\*栄養表示は1人分です。\*

（牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）