

食育レシピ 10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。
10月1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

フライパンでローストビーフ

《エネルギー 132kcal たんぱく質 14.3g 脂質 3.8g 塩分 1.4g》

材 料（4人分）

牛肉	260g
ピーマン	4個
塩	小さじ1/3弱
こしょう	少々
油	小さじ1
たまねぎ	80g
赤ワイン	20ml
しょうゆ	20ml
みりん	20ml
にんにく	7g



ポイント：お家のフライパンで簡単にローストビーフが作れます。

<作り方>

- ① 牛肉に塩、こしょうをふり、味をつける。
- ② フライパンに半分の油の量を熱し、肉の表面に焦げ目をつける。ピーマンを4等分に切り一緒に焼く。
- ④ アルミホイルで肉を耐熱性ビニール袋に入れ沸騰したお湯の火を止めた中へ20分入れる。その後取り出し、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ソースを作る。たまねぎをすりおろし、にんにくをみじん切りにする。
- ⑥ 肉を焼いたフライパンに、にんにくのみじん切りを残りの油で炒める。香りがでてきたら、たまねぎのすりおろしを入れて、さらに炒める。
- ⑧ 赤ワイン、しょうゆ、みりんを入れて煮詰める。
- ⑨ 冷えた肉を薄く切り、ピーマンを添えて、ソースをかける。

簡単ごま豆腐

《エネルギー 166kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.9g 塩分 0.9g》

材 料（4人分）

ねりごま	50g
くず粉	50g
水	400ml
塩	小さじ 1/4
わさび	少々
しょうゆ	小さじ 1/2



<作り方>

- ① 鍋に水、くず粉、ねりごま、塩を入れて混ぜる。
- ② 中火で5分ほど、焦げないように混ぜる。
- ③ 全体がペースト状になったら弱火にして、さらに5分程度混ぜる。
- ④ 容器に入れ粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れる。
- ⑤ 冷え固まったら切り分けて、わさびを添え、しょうゆをかける。

ポイント：ねりごまは多いほど濃厚な味になります

*栄養表示は1人分です。

（後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）