

食育レシピ 11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。
11月5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

サツマイモとひじきのサラダ

〈エネルギー 182kcal たんぱく質 3.1g 脂質 6.8g 塩分 0.9g〉

材 料（4人分）

さつまいも	300g
ひじき（乾）	16g
かにかまぼこ	4本
カイワレ大根	40g
みりん	9g
しょうゆ	9g
マヨネーズ	大さじ3
だし汁	50ml



<作り方>

- ① ひじきは水で戻す。
- ② 水に戻したひじきを、みりん、しょうゆを加えてだし汁で煮詰める。
- ③ さつまいもは皮をむいて、一口大に切り、茹でる。
- ④ かにかまぼこは、長さ2cmくらいに切る。
- ⑤ 切ったさつまいもとかにかまぼこをマヨネーズで和える。続けてひじきを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後にカイワレ大根をちぎってのせる。

ポイント：ひじきはカルシウム、鉄の良い供給源です。

かぼちゃのミルク煮

《エネルギー 211kcal たんぱく質 6.3g 脂質 10.8g 塩分 1.0g》

材 料（4人分）

かぼちゃ	300g
たまねぎ	80g
ベーコン	40g
ピザ用チーズ	40g
無塩バター	15g
小麦粉	大さじ2
コンソメ	5g
牛乳	80ml
水	80ml
こしょう	適量



＜作り方＞

- ① かぼちゃを大きさ3cm 厚さ3mmぐらいのいちよう切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れ、ベーコン、たまねぎ、かぼちゃを炒める。
- ④ しんなりしてきたら水を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで蒸し煮する。
- ⑤ かぼちゃが柔らかくなったら、水分をとばしながら小麦粉を振り入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 混ざったら牛乳、コンソメ、こしょう、ピザ用チーズを入れ、チーズが溶けるまで蒸し煮する。

ポイント： えだまめ、コーンなどを加えてアレンジができます。

*栄養表示は1人分です。

（岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）