

食育レシピ 12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。
12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

きのことごぼうの Pasta

《エネルギー 387kcal たんぱく質 15.0g 脂質 5.4g 塩分 1.3g》

材 料（4人分）

パスタ（乾麺）	320g	
しめじ	120g	
エリンギ	160g	
生しいたけ	120g	
ごぼう	50g	
水菜	120g	
にんにく	2かけ	
紫たまねぎ	120g	
赤唐辛子	3本	
オリーブオイル	大さじ1	
A {	塩	小さじ2/3
	こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ1と1/3
	白ワイン	大さじ1



ポイント：3種類のきのこを使用し、具だくさんにしています。

<作り方>

- ① パスタは、塩を入れたたっぷりの湯でゆでる。
- ② しめじは軸を取り除いて小房に分け、エリンギは縦に6等分、生しいたけは石突きを取って縦4等分に切る。ごぼうは斜めに薄切りにする。
- ③ 水菜は食べやすい長さに切り、紫たまねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ④ にんにくはスライスし、赤唐辛子は種を除いてはさみで小口切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル、④を入れて熱し、にんにくの香りがしてきたら②を炒める。火が通ったら①を加えて混ぜ、水菜も加えてサッと混ぜてAで味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛り、紫玉ねぎを飾る。

白菜とえびの甘酢炒め

《エネルギー 188kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.3g 塩分 1.1g》

材 料（4人分）

	白菜	400g
	塩	2g
	えび	300g
A	片栗粉	大さじ2
	酒	大さじ1
	しょうが汁	大さじ1
B	酢	大さじ4
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2
C	水	大さじ2
	片栗粉	大さじ1
	油	大さじ2



<作り方>

- ① 白菜は軸と葉に分け、軸は一口大のそぎ切り、葉はざく切りにしてボールに入れる。塩もみをし、水気がでたらしっかりしぼる。
- ② えびは殻をむき、背ワタを取ってボールに入れる。調味料 A を加えて揉みこみ、熱湯でサッと茹でてザルにあげる。調味料 B、C はそれぞれ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、白菜を炒める。透き通ってきたら②のえび、調味料 B を加えて1～2分炒める。混ぜ合わせた C を加えてとろみをつける。

ポイント： とろみをつけているので冷めにくく、寒い季節にぴったりです。

*栄養表示は1人分です。

（日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）