

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4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

フライパン焼きビビンバ

《エネルギー 259kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.7g 塩分 1.2g》

材 料（4人分）

ご飯	3合
すりごま	大さじ1
長ねぎ	20g
大根	120g
にんじん	80g
塩	少々
小松菜	1束
ごま油	大さじ1
醤油	少々
たらこ	20g
醤油	少々
コチュジャン	小さじ1
にんにく	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2
卵	2個
ごま油	大さじ1



<作り方>

- ① 大根、にんじんは千切りにし、別々のボウルに入れ、それぞれ塩を少しふって混ぜ、3～4分おいてからもみ水気を絞る。
- ② 小松菜は4cm程にざく切りにし、ごま油を熱したフライパンで炒め、醤油を加える。
- ③ たらこはほぐし、にんにく、醤油を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油薄く塗り、ご飯をドーナツ状に入れる。
- ⑤ ④のご飯の上に①②の野菜と③のたらこを彩り良く並べ、中火にかける。フライパンが温まっ

たら蓋をして2分程焼く。

- ⑥ 真ん中に卵を割り入れ、再びふたをして、2~3分火にかける。
- ⑦ 卵の白身が固まり始めたら、ごま油とすりごまをふって完成。

ポイント：フライパンで作ることで石焼ビビンバ風に仕上げることができます。
また、栄養バランスも良く彩りもきれいになっています。

ヘルシー野菜の包み焼き

《エネルギー 172kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.6g 塩分 1.4g》

材 料（4人分）

春巻きの皮（ミニ）	8枚
むきえび（中）	8尾
じゃがいも	3個
しめじ	1/2袋
生椎茸	2個
ブロッコリー	4房（40g）
れんこん	40g
ウィンナー	2本
とろけるチーズ	4枚
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① じゃがいもは、ゆでて皮をむきつぶし、塩、こしょうをしておく。ブロッコリーもゆで、1/4くらいに切る。
- ② むきえびは、背わたを竹串等で取り、小麦粉をまぶしておく。
- ③ しめじは石づきを取って、小房にわけ、しいたけは石づきを取って薄切りにする。れんこんはいちょう切り、ウィンナーは斜め薄切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をいれ、えびを焼き、いったん取り出す。同じフライパンで③の野菜（しめじ、しいたけ、れんこん）とウィンナーを炒めコンソメで味付けする。
- ⑤ じゃがいもとブロッコリーを④と混ぜ合わせ、冷まし8等分しておく。
- ⑥ ミニ春巻きの皮に⑤をのせとろけるチーズを1/2枚のせそのうえにえびをのせる。
- ⑦ 春巻きの皮の角を少し残し、②の残りの小麦粉を水に溶いて4辺をつまみはり合わせる。
- ⑧ 500Wのオーブントースターで8~10分外側がきつね色になったら完成。

ポイント：いろんな種類の食材を食べることができ、見た目も可愛く、おしゃれな一品です。

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）