

# 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2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

## 鮭とじゃがいもの味噌バター煮

《エネルギー 273kcal たんぱく質 15.8g 脂質 9.8g 塩分 1.5g》

材 料（4人分）

生さけ	2切
じゃがいも	4個
しめじ	1袋
しいたけ	4個
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
みそ	大さじ4
バター	20g
だし汁	2カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2



<作り方>

- ① 鮭は1切れを4等分に切って小麦粉をまぶす。じゃがいもは、皮をむいて4等分に切る。しめじは石づきを取って小房に分け、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油の半量を熱して鮭を焼き、いったん取り出す。鍋に残りのサラダ油を入れて熱し、じゃがいも、しめじ、しいたけを炒める。
- ③ 鍋にだし汁、酒、しょうゆ、砂糖を加えて、落とし蓋をし、弱火で15分程煮込む。
- ④ 取り出した鮭を加え、味噌を溶き入れてバターを加え、さらに弱火で10分煮込む。

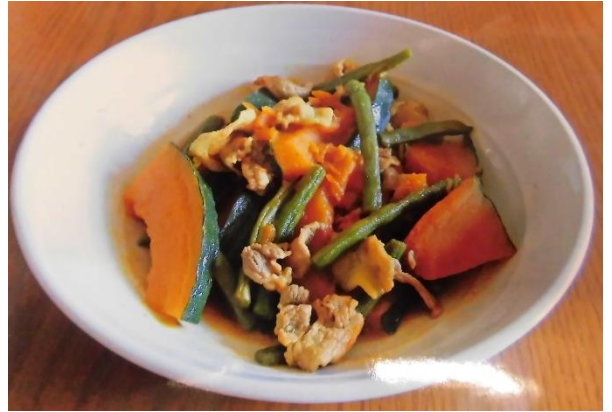
ポイント：味噌とバターでコクがあり、たんぱく質と野菜を一緒においしく食べられます。

# かぼちゃとインゲン、豚肉のカレー風味煮

《エネルギー 222kcal たんぱく質 11.9g 脂質 6.8g 塩分 1.7g》

## 材 料（4人分）

かぼちゃ	400g
豚もも肉	160g
さやいんげん	60g
サラダ油	大さじ1
水	2カップ
顆粒ガラスープの素	小さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
カレー粉	小さじ1



## <作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを除いて、厚さ1.5cm、長さ4cmくらいに切る。5分間水にさらし、ザルにあげ、水気を切る。さやいんげんは両端を切り落とし、1/2にする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱して②を炒め、色が変わったら①を加えて炒め合わせる。油がまわったら、水、顆粒ガラスープの素を入れて煮立て、アクを除く。
- ④ 酒、しょうゆ、砂糖を加えて落し蓋をして中火で3~4分煮る。
- ⑤ カレー粉を加えて混ぜ、汁がなくなるまで煮る。

ポイント：豚肉はビタミンB<sub>1</sub>、かぼちゃとさやいんげんはカロテンを多く含んでおり、栄養たっぷりです。

\*栄養表示は1人分です。\*

(加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)