

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6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

白菜のチーズ焼き

《エネルギー 200kcal たんぱく質 8.7g 脂質 10.5g 塩分0.9g》

材 料（4人分）

白菜	大2枚（200g）
ベーコン	25g
にんじん	1/4本（25g）
えのき	150g
溶き卵	1/2個分
牛乳	50ml
薄力粉	1/2カップ（55g）
とろけるチーズ	60g
食塩	少々
サラダ油	大さじ1



<作り方>

- ① 白菜は5cmの長さに切ってから細切りにする。ベーコンは細切り、にんじんは千切り、えのきは4cmくらいに切りほぐす。
- ② ボールに①、溶き卵、牛乳、薄力粉、食塩を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流しいれて両面を焼き、とろけるチーズをのせて溶けるまで焼く。（焼くときは中まで火が通るように）

ポイント：たんぱく質、脂質と一緒に野菜もたくさん食べることができて栄養たっぷりです。

里芋と小松菜のグラタン

《エネルギー 207kcal たんぱく質 9.5g 脂質 11.3g 塩分 0.9g》

材 料（4人分）

里芋（中の具用）	200g	
えのきだけ	200g	
小松菜	80g	
A	里芋（ソース用）	100g
	味噌	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	ゆずのしぼり汁	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1
	牛乳	1カップ（200ml）
	バター	小さじ1
	とろけるチーズ	80g
	ゆず味噌	少々
	小ねぎ	少々



<作り方>

- ① 里芋はよく洗って竹串が刺さるようになるまで茹でてから、皮をむき小さく切る。
- ② 小松菜はさっと茹でて3cmくらいに切る。えのきはほぐしておく。
- ③ Aの里芋は皮をむいてボールの中にすりおろし、Aの調味料を加えてよく混ぜる。
- ④ なべに油を熱し、①をしんなりするまで炒め、②と③を加えて木じゃくで混ぜながら煮る。
- ⑤ 火が通ってとろみがついたら、牛乳を加えてのばす。
- ⑥ ⑤をさらに混ぜながら、弱火で煮つめ、再びとろみがついたらバターを加えて混ぜて火を止める。
- ⑦ 耐熱皿に入れ、とろけるチーズをかけてオーブントースターに入れ、きつね色になるまで焼く。最後にゆず味噌と小ねぎををのせて完成。

ポイント：中の具材とソースの両方に里芋を使用しています。味付けは和風に仕上げています。

栄養表示は1人分です。

（三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）