

食育レシピ® 4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。
4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

さきイカ入りきんぴらごぼう

《エネルギー 74kcal たんぱく質 4.5g 脂質 1.3g 塩分 0.9g》

材 料（4人分）

ごぼう	1本
皮つきさきイカ	30g
サラダ油	少々
だしつゆ	大さじ1
酒	大さじ2



<作り方>

- ① ごぼうは洗って皮をむき、ピーラーを使いそぎ切りし、水につけておく。
- ② さきイカは3cmくらいにさいておく。
- ③ 鍋に油を熱し、①のごぼうを炒め、酒・だしつゆを加え味をととのえる。
- ④ ③に②のさきイカを入れ、弱火で汁がなくなるまで炒める。

ポイント：お好みですりごまをかけてもおいしく仕上がります。
焦げやすいので火加減には気をつけましょう。

ベーコンと里芋のんにく炒め

《エネルギー 208kcal たんぱく質 5.9g 脂質 12.1g 塩分 1g》

材 料 (4人分)

里芋	10個
ベーコン	100g
にんにく	2かけ
小ねぎ(緑の部分)	4本
サラダ油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々



＜作り方＞

- ① 里芋は洗って皮つきのまま電子レンジで竹ぐしが通るまで加熱し、熱いうちに皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、薄切りにしたにんにくを炒める。2cm幅くらいに切ったベーコンを加え炒め合わせる。
- ③ ①を②に加えて里芋に軽く焦げ目がつくまで炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえ、小口切りにした小ねぎを入れさっと炒める。

ポイント：お好みでしょうゆを加えてもおいしい。

焦げやすいので火を止めて加えるといいでしょう