

食育レシピ8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」として推進していきます。8月8日(日)はみんなであ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

スライスたまねぎの明太子和え

材 料 (4人分)

- ・たまねぎ 大1個
- ・明太子 1/2腹(50g)
- ・レモン汁 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1
- ・大葉 2～3枚
- ・酒 小さじ1/2



<作り方>

玉ねぎは皮をむいてスライサーで薄切りにし、1～2分冷水につけてから、水を切る。
明太子は皮目に包丁で切り込みを入れて中身をしごきだし、酒・サラダ油・レモン汁を加えて混ぜ、と大葉を加えて混ぜ合わせる。

こねぎとあさりの韓国風お好み焼き



材 料 (4 人 分)

A	・こねぎ	1 と 1/2 束	B	・白すりごま	大さじ 1
	・あさり (むき身)	1 0 0 g		・オイスターソース	大さじ 1
	・卵	2 個		・しょうゆ	大さじ 1
	・小麦粉	8 0 g		・酢	大さじ 1
	・塩	小さじ 1/2		・豆板醤	小さじ 1/2
	・水	1/2 カップ		・ごま油	大さじ 2
			・塩	適宜	

< 作り方 >

こねぎは 4 ~ 5 c m の長さに切る。あさは塩水につけて洗いをし、ざるに上げて水気を切る。

ボウルに A を入れて混ぜ、こねぎ、あさを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

フライパンにごま油を中火で熱し、の生地を流し入れて 4 ~ 5 分焼く。

食べやすく切って器に盛り、B を混ぜてかける。

(このレシピは八幡地区の食改のみなさんより)