

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」として推進していきます。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

さといもサラダ

《エネルギー 281kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.1g 塩分 0.9g》

材 料（4人分）

里芋	400g
人参	1/2本
きゅうり	1本
卵	2個
ベーコン	60g
塩、こしょう	少々
マヨネーズ	2/5カップ
カレー粉	大さじ1



<作り方>

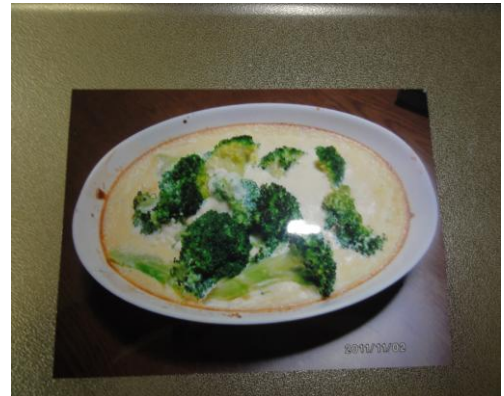
- ① 里芋は皮をむき、塩もみをして洗っておく。
- ② 鍋に水を入れ里芋を沸騰させ水にとり、ぬめりを取っておく。
- ③ 再び鍋に水に入れ、里芋を茹でてつぶしておき、塩、こしょうをしておく。
- ④ 人参は皮をむき、薄いいちょう切りにして茹でおく。
- ⑤ きゅうりは薄切りにし、塩もみして水気をしぼる。
- ⑥ 卵は茹でて、粗くつぶしておく。
- ⑦ ベーコンは、1cmぐらいに切る（好みで焼く）。
- ⑧ 里芋、人参、きゅうり、卵、ベーコンをカレー粉とマヨネーズで和え混ぜる。

フラン

《エネルギー 149kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.6g 塩分 0.7g》

材 料（4人分）

卵	3個
牛乳	300ml
粉チーズ	大さじ2
ブロッコリー	200g
顆粒スープの素	小さじ1
塩、こしょう	少々



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ② 卵を溶きほぐし、牛乳、塩、こしょう少々、スープの素を加え混ぜておく。
- ③ オーブントースターに入る大きさの耐熱の器に粉チーズを振り、ブロッコリーを並べて②の卵液を流し入れ、オーブントースターで8～10分ぐらい焼く。1つの器に入らない時は、2つに分けて焼く。