

# 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  
していきます。10月2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

## 具だくさんサラダ

《エネルギー 286kcal たんぱく質 13.0g 脂質 17.1g 塩分 1.3g》

### 材 料 (4人分)

・じゃがいも	200g	・ツナ(缶詰)	80g
・かぼちゃ	200g	・卵	100g
・玉ねぎ	120g	調味料	
・ミニトマト	80g	・オリーブ油	24g
・きゅうり	30g	・酢	60g
・スライスチーズ	40g	・塩	2g
・きゅうり	100g	・こしょう	0.4g
・ロースハム	40g		



### <作り方>

- ① ジャがいもは皮を剥き、2cm位の角切りにしてつぶれない程度に蒸してておく。
- ② かぼちゃも、2cm位の角切りにしてつぶれない程度に蒸してておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにしてさらしておき、30分位したら水気をくっておく
- ④ ミニトマトは、半分に切っておく。
- ⑤ きゅうりは塩もみをし、薄切い輪切りにしておく。
- ⑥ スライスチーズとハムは、千切りにしておく。
- ⑦ 卵は茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑧ ①～⑦を盛り合わせ、調味料の合わせたものをかける。

## 焼きなすのサラダ

《エネルギー 70kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.1g 塩分 0.9g》

### 材 料（4人分）

- ・なす 280g
- ・玉ねぎ 120g
- ・しその葉 12g
- ・ポン酢 60g
- ・ごま油 16g
- ・削り節 少々



### <作り方>

- ① なすは縦8つ位に切って、ごま油で柔らかくなるまで焼く。
- ② 玉ねぎは、薄切りにしてさらしておき、30分位したら水気をくっておく
- ③ しその葉は千切りにする。
- ④ 皿に①、②、③の順に盛り付け、削り節をふり、ポン酢をかける。

※栄養表示は1人分です。

（このレシピは岩手地区の食改のみなさんより）