

食育レシピ9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。9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

夏野菜のカレー

《エネルギー 706kcal たんぱく質 21.0g 脂質 34.1g 塩分 3.0g》

材 料（1人分）

・なす	20g	・玉ねぎ	30g
・かぼちゃ	20g	・ひき肉	30g
・にんじん	10g	・トマト	50g
・じゃがいも	30g	・油	適宜
・揚げ油	適宜	・鶏ガラスープ	1g
・エリンギ	10g	・固形カレー	1と1/2個
・パプリカ	10g	・水	適宜
・ピーマン	10g	・米	60g
・はす	10g		



<作り方>

- ①なす、にんじん、エリンギ、パプリカ、ピーマンは棒状に切る。
- ②かぼちゃ、はすは食べやすい大きさに切る。
- ③じゃがいもは食べやすい大きさに切り、軽くゆでる。
- ④①、②、③の材料を素揚げする。
- ⑤玉ねぎはみじん切りにして、油で炒める。
- ⑥豚ひき肉を油でよく炒め、①を入れる。ざく切りにしたトマト、鶏がらスープ、水を加え煮立てる。
- ⑦⑥の火を止めてから、固形カレーを入れまた煮立てて仕上げる。
- ⑧皿の中央にご飯をよそり、まわりに⑦のカレーを入れる。
- ⑨④を⑧の上に彩りよく盛り付ける。

※ 素揚げの材料はズッキーニ、いんげんまめ、ヤングコーンなどがおすすめです。

もやしとみょうがのサラダ

《エネルギー 72kcal たんぱく質 1.9g 脂質 4.0g 塩分 1.8g》

材 料（4人分）

- ・もやし 120g
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 40g
- ・ハム 80g
- ・みょうが 1個

- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・黒こしょう 少々



<作り方>

- ①もやしはゆでる。
- ②きゅうり、にんじん、みょうがはせん切りにして塩もみする。
- ③ハムはせん切りにする。
- ④①、②、③をAの調味料で和える。

※栄養表示は1人分です。

(このレシピは牧丘地区の食改のみなさんより)