

# 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7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

## かぼちゃとチーズのサラダ

《エネルギー 243kcal たんぱく質 7.3g 脂質 11.5g 塩分 0.6g》

### 材 料（4人分）

プロセスチーズ	60g
かぼちゃ	500g
ほうれん草	200g
ヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ3
塩、こしょう	少々



### <作り方>

- ①かぼちゃは一口大の大きさに切り、ラップをしてレンジで加熱する。チーズは1cm角に切る。
- ②ほうれん草はゆでて、水気を切り1/4ぐらいずつに切る。
- ③ボウルにヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを入れよく混ぜ合わせる。
- ④チーズ、かぼちゃ、ほうれん草を合わせて混ぜてから③を加える。

## カレー風味の肉じゃが

《エネルギー 325kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14.7g 塩分 2.0g》

### 材 料（4人分）

牛もも（薄切り肉）	200g
玉ねぎ	150g
しらたき	200g
じゃがいも	400g
にんじん	100g
しめじ	150g
さやえんどう	10g
サラダ油	大さじ1と1/2
だし汁	1と1/2カップ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
カレー粉	小さじ2



### <作り方>

- ①玉ねぎはくし形切り、じゃがいもは大きめに切り、にんじんは乱切りにする。  
さやえんどうはゆでて、斜めに2つ切りにする。しらたきはゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱して、牛肉を炒め肉の色が変わってきたら①を入れて炒めだし汁を入れる。
- ③煮立ったところで火を弱めて、アクをとりAの調味料を加えて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、しめじをくわえ煮汁が少なくなるまで煮て、さやえんどうを加える。

## プチトマトとひき肉の炒め物

《エネルギー 126kcal たんぱく質 7.4g 脂質 7.8g 塩分 0.7g》

### 材 料（4人分）

ミニトマト	200g	
豚ひき肉	120g	
ねぎ	25g	
にんにく		
パセリ	30g	
サラダ油	大さじ1	
鮭	大さじ1	
A {	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	こしょう	少々
	酒	小さじ1



### <作り方>

- ①ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して、①を入れて炒めてさらにひき肉を加えて炒める。
- ③肉の色が変わってきたら、トマト、みじん切りにしたパセリ、Aを加えて、強火で手早く炒める。

※栄養表示は1人分です。

（このレシピは三富地区の食改のみなさんより）