

食育レシピ7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。7月3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

変わり揚げ餃子

《エネルギー 221kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9.9g 塩分 0.7g》

材 料（4人分）

たまねぎ 1個
ツナ缶 2缶
餃子の皮 20枚
塩、こしょう 適量
揚げ油



<作り方>

- ①たまねぎを、みじん切りにする。
- ②ツナ缶は油を切り、①、塩、こしょうをふり混ぜる。
- ③餃子の皮に②を乗せて包む。
- ④170度の油で、きつね色になるまで揚げる。

きゅうりとささみのさつぱり和え

《エネルギー 58kcal たんぱく質 10.6g 脂質 0.5g 塩分 2.2g》

材 料（4人分）

きゅうり	2本
ささみ	4本
梅干し	6個
ポン酢	適量



<作り方>

- ①ささみをゆでて、適当な大きさにさく。
- ②きゅうりをたたき、食べやすい大きさに切る。
- ③梅干しを細かく刻み、ポン酢を加え、①と②と和える。

※栄養表示は1人分です。

（このレシピは加納岩地区の食改のみなさんより）