

食育レシピ5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」として推進してまいります。5月1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

青菜たっぷり入りつくね

エネルギー 378kcal たんぱく質 30.5g 脂質 18.0g 塩分 2.9g

材 料(4人分)

・青菜	150g
・鶏ひき肉	500g
・卵	1個
・みりん	大さじ4
・しょうゆ	大さじ4
・小麦粉	大さじ4
・サラダ油	大さじ2



<作り方>

青菜はみじん切りにする。ボールにひき肉、小麦粉を入れ青菜と溶き卵を加えよく混ぜる。

を食べやすい大きさの円状にし、表面に小麦粉をまぶす。

フライパンにサラダ油を熱し、を並べ入れ焼き色がついたら裏返し同じように焼く。

みりん、しょうゆを合わせ、まわし入れとろみがつくまで煮からめる。

切り干し大根の塩炒め

エネルギー 79kcal たんぱく質 1.4g 脂質 5.2g 塩分0.1g

材 料 (4人分)

- ・切り干し大根 40g
- ・桜えび 5g
- ・塩 少々
- ・ごま 少々
- ・油 大さじ1
- ・ごま油 小さじ2



<作り方>

- 切り干し大根を少しかために水で戻す。
- を油で炒める。
- に桜えび、塩、ごまを加える。
- 仕上げにごま油を加えてさっと炒める。

栄養表示は1人分です。

(このレシピは八幡地区の食改のみなさんより)