

食育レシピ3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。3月6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

長いものチーズ焼き

エネルギー 134kcal たんぱく質 4.9g 脂質 8.6g 塩分 0.5g

材 料 (4人分)

- ・長いも 200g
- ・ベーコン 2枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・とろけるチーズ 40g
- ・塩、こしょう 適量
- ・油 小さじ2

<作り方>

長いものは皮をむき、約5mm位の厚さの輪切りにしたあと、5mm幅のひょうし木切りにする。

玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは短冊切りにする。

フライパンに油を熱し、長いも、玉ねぎ、ベーコンを入れ、塩、こしょうで味を整える。

少し焦げめがついたところでチーズを入れて弱火にし、ふたをする。チーズがとけたらできあがり。

オレンジのババロア

エネルギー 171kcal たんぱく質 3.57g 脂質 6.8g 塩分 0.1g

材 料 (12人分)

・100%オレンジジュース	500ml
・砂糖	200g
・ゼラチン	15g
・水	100ml
・卵	1個
・植物性生クリーム	200ml
・牛乳	200ml

<作り方>

ゼラチンは水100mlで溶いておく。

鍋にオレンジジュース、砂糖、 を入れてゼラチンが溶けるまで混ぜる。

少し大きめのボールに卵を溶いて、生クリームと牛乳を入れて泡立てないように混ぜる。

を に入れてさっと混ぜ、すぐに器に流し込む。分離するまで3時間静かに置いておく。すぐに冷蔵庫に入れない。

半日くらい冷蔵庫で冷やして出来上がり。

栄養表示は1人分です。

(このレシピは日川地区の食改のみなさんより)