

食育レシピ®11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。11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

きのこのサラダ

《エネルギー 66kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.6g 塩分 1.2g》

材 料 (4人分)

- ・しめじ 100g
- ・生しいたけ 100g
- ・えのきだけ 100g
- ・水菜 100g
- ・ミニトマト 4個
- ・ツナ(缶詰) 1缶(80g)
- ・調味料
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・酢 大さじ1



<作り方>

- ① しめじは、ほぐしておく。
- ② しいたけは5mmぐらいの幅に切る。
- ③ えのきは、根元を切り落とし半分に切る。
- ④ ①、②、③のきのこ類はさっとゆでる。
- ⑤ 水菜は5cmぐらいの幅に切る。
- ⑥ ミニトマトは、半分に切っておく。
- ⑦ 調味料を合わせ、ツナ(油は切らず)きのこ、水菜を一緒に和える。
- ⑧ 皿に盛り付けて、切ったトマトを飾る。

パンプキンパイ

《エネルギー 330kcal たんぱく質 6.6g 脂質 21.1g 塩分 0.7g》

材 料（4人分）

・かぼちゃ	500g
・砂糖	大さじ1
・バター	10g
・シナモン	少々
・冷凍パイシート	2枚分
・卵黄	1個分
・水	大さじ1



<作り方>

- ① かぼちゃを皮ごと一口大に切り、蒸しておく。（好みで皮をとる）。
- ② かぼちゃをつぶしてバター、砂糖、シナモンを入れて混ぜる。
- ③ 解凍したパイシート1枚を4等分に切り、フォークで何箇所か穴をあけ、上にかぶせる方には、ナイフで切りこみを入れる。
- ④ 下のパイシートに②をのせ、上のパイシートをかぶせ、卵黄と水を混ぜたものを、表面に塗る。
- ⑤ トースターにクッキングシートを敷き、パイを並べ10分ぐらいこんがり焼く。

※栄養表示は1人分です。

（後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）