

# 食育レシピ 12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。  
12月2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

## かぼちゃプリン

≪ エネルギー 96kcal たんぱく質 3.5g 脂質3.8g 塩分 0.1g ≫

材 料 (プリンカップ10個分)

かぼちゃ	200g
砂糖	大さじ4 (36g)
バター	10g
卵	3個 (180g)
牛乳	1・1/2カップ (300ml)
(カラメルソース)	
{ 砂糖	大さじ5 (45g)
水	大さじ2 (30ml)
水	大さじ1 (15ml)



### <作り方>

- ① プリン型の内側に分量外のバターをぬっておく。
- ② 小鍋でカラメルソース用の砂糖大さじ5と水大さじ2を煮立てて、濃い焦げ色がついたら火からおろし、水大さじ1を混ぜカラメルソースを作り①のプリン型に流す。
- ③ かぼちゃは種を除いて一口大に切り10～15分蒸かし、柔らかくなったら皮を取り除く。
- ④ ③をつぶし、砂糖とバターを加えて混ぜ、さらに溶いた卵と牛乳をそれぞれ3～4回に分けて加える。
- ⑤ なめらかになった④をこし、②のプリン型に流し入れる。
- ⑥ 蒸し器に⑤を並べ、ぬれ布巾で包んだ蓋をし、弱火で15分～25分蒸す。
- ⑦ 蒸しあがった⑥のあら熱をとり、冷蔵庫で冷やして型から出し、皿に盛る。

ポイント：カラメルを作る時は弱火で、カップに入れる時は熱いのでやけどしないように気をつけましょう。

## 小松菜入り蒸しパン

《 エネルギー 98kcal たんぱく質 1.9g 脂質2.7g 塩分 0.1g 》

材 料（10個分）

小麦粉	130g
ベーキングパウダー	大さじ1/2 (6g)
重曹	小さじ1/2 (2g)
卵白	1個分
小松菜	60g
砂糖	40g
牛乳	大さじ1・1/3 (20ml)
卵黄	1個分
サラダ油	大さじ1・1/2 (18g)
レモン汁	小さじ1 (5ml)
レーズン	適量



＜作り方＞

- ① 蒸し器にお湯を入れ、沸騰させておく。
- ② 小松菜は洗い、水気をよくきり5センチ幅に切っておく。
- ③ 小麦粉・ベーキングパウダー・重曹を合わせてふるいにかける。
- ④ 卵白をよく泡立てる。
- ⑤ ミキサーに②の小松菜・砂糖・牛乳・卵黄・サラダ油・レモン汁を入れよく混ぜる。
- ⑥ ⑤の中に③・④を加え、好みにレーズンなどを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を8号のアルミカップに8分目まで入れ、蒸し器で7～8分蒸かし、串でさして生地がつかなければ出来上がり。

\*栄養表示は1個分です。

（日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）