

# 食育レシピ 10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。  
10月7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

## アップルサラダ

≪ エネルギー 85kcal たんぱく質 0.7g 脂質5.1g 塩分 0.3g ≫

材 料（2人分）

りんご	100g
レタス	40g
セロリ	40g
きゅうり	40g
（ドレッシング）	
酢	小さじ2（10g）
サラダ油	小さじ2（8g）
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① りんごは良く洗い、皮つきのままちょう切りにする。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ セロリ・きゅうりは斜め薄切りにする。
- ④ ボールにドレッシングの調味料を入れて混ぜ合わせ、りんご・レタス・セロリ・きゅうりを加えてさっと和える。仕上げにセロリの葉を刻んで散らす。

ポイント：野菜から水分が出るので、ドレッシングは食べる直前に和えましょう。

# クリーミーな豆乳パスタ

≪ エネルギー 502kcal たんぱく質 24.8g 脂質6.4g 塩分 0.5g ≫

## 材 料（2人分）

スパゲッティー	200g
鶏胸肉（皮なし）	200g
エリンギ	30g
しめじ	40g
玉ねぎ	60g
小松菜	40g
赤ピーマン	30g
調整豆乳	200ml
コンソメスープの素	適量
塩	少々
こしょう	少々
バター	少々



## <作り方>

- ① 鶏胸肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうを振る。エリンギは、根元を切り落とし3ミリの厚さで斜めにスライスする。しめじは石付きをとり、ほぐす。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。赤ピーマンは細切りにし茹でる。小松菜は茹でて3センチに切る。
- ③ フライパンにバターを入れて加熱し、鶏胸肉を炒め一度取り出す。同じフライパンでエリンギ・しめじ・玉ねぎを炒める。
- ④ たっぷりの湯に塩（分量外）を加え、スパゲッティーを茹でる。
- ⑤ 鍋にコンソメスープの素・豆乳・塩・こしょうを合わせ入れ、③の鶏胸肉と野菜を加え弱火で煮る。野菜が柔らかくなったら、スパゲッティーを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にスパゲッティーを盛り付け、仕上げに小松菜と赤ピーマンを散らす。

ポイント：豆乳は焦げやすいので必ず弱火で。スパゲッティーは表示の茹で時間より少し短めに茹でましょう。

\*栄養表示は1人分です。\*

（山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）