

# 食育レシピ 9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。9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

## 豚肉と夏野菜のチーズ焼き

《エネルギー 196kcal たんぱく質 14.4g 脂質12.9g 塩分 1.1g》

### 材 料（4人分）

豚肉（切り落とし）	180g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
トマト	中1個（120g）
なす	中1本（80g）
長ねぎ	3/4本（80g）
ピザ用チーズ	80g
めんつゆ	小さじ2



### <作り方>

- ① フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、火にかける。
- ② 塩・こしょうをした豚肉を、フライパンに並べる。
- ③ トマト・なすは3ミリ厚さの半月切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ ③を②の上に並べふたをして弱火で10分程熱し、野菜に火が通ったらチーズをのせ、ふたをしてチーズがとろけるのを待つ。
- ⑤ チーズがとけたら、めんつゆをなべ肌から回しかける。

ポイント：野菜のうまみを引き出すために、ふたをして弱火でゆっくり焼きましょう。

# 小松菜と油揚げ、しいたけの炒めもの

≪ エネルギー 89kcal たんぱく質4.5g 脂質6.6g 塩分1.0g ≫

## 材 料（4人分）

小松菜	400g
油揚げ	2枚（40g）
生しいたけ	4枚（80g）
だし汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1



## <作り方>

- ① 小松菜は、4センチ長さに切る。油揚げは、4センチ長さ1センチ幅の短冊切りにする。  
生しいたけは、1センチ幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ熱し、小松菜の軸・油揚げ・生しいたけ・小松菜の葉先の順に中火で炒める。
- ③ だし汁としょうゆを加えてサッと炒める。

ポイント：野菜を炒めすぎないように短時間で仕上げましょう。

\*栄養表示は1人分です。

（日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）