

食育レシピ 8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。8月5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

梅の混ぜごはん

《エネルギー 282kcal たんぱく質 6.3g 脂質 1.4g 塩分 1.3g》

材 料（4人分）

米	2合（300g）
いりごま	4g
青しそ	2枚（4g）
梅干し	4粒（20g）
しらす干し	12g
あまのり（細く刻んでおく）	2g



<作り方>

- ① 米は分量の水を入れて炊いておく。
- ② いりごまはフライパンで軽く炒り、青しそは千切りにしておく。梅干しは種を取り、叩いておく。
- ③ 梅干し、いりごま、青しそ、しらす干しを合わせ、炊きあがったごはん混ぜる。
- ④ 茶碗にごはんを盛り、仕上げにあまのりを上から散らす。

ポイント：具を入れたら混ぜすぎないこと。

マグロの胡麻からめ

《エネルギー 187kcal たんぱく質13.6g 脂質10.2g 塩分 1g》

材 料（4人分）

	めかじきマグロ（生 切り身）	280g
A	生姜	2g
	酒	小さじ1・1/2（8g）
	しょうゆ	小さじ1（6g）
B	砂糖	小さじ2（6g）
	しょうゆ	大さじ1（18g）
	酒	小さじ1・1/2（8g）
	みりん	小さじ1・1/2（9g）
	いりごま	4g
	片栗粉	20g
	サラダ油	20g
大葉	4枚	



<作り方>

- ① めかじきを一口大に切り、Aの調味料をからめ下味をつけておく。
- ② Bの調味料を合わせてタレを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、中火で揚げる。油を切って熱いうちにBのタレに漬けこむ。
- ④ 盛り付け皿に大葉を敷き、③を盛り付ける。

ポイント：下味を漬けためかじきは焦げやすいので、注意しましょう。

*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）