

食育レシピ 7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。7月1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

中華風春雨サラダ（ハンサンスー風）

《エネルギー 217kcal たんぱく質 6.3g 脂質 9.1g 塩分 1.8g》

材 料（5人分）

春雨（乾）	100g
卵	2個
砂糖	大さじ1
きゅうり	1本（150g）
きくらげ（乾）	5g
スライスハム	50g
白ごま	大さじ1
合わせ調味料	
砂糖	大さじ3
酢	大さじ5
しょうゆ	大さじ3
粉末鶏がらダシ	小さじ1
ごま油	大さじ2



<作り方>

- ① 春雨は指定時間通りに茹でて流水に冷まし、食べやすい長さに切る。
- ② きくらげを水で戻し、熱湯で茹でて干切りにする。
- ③ 卵に砂糖大さじ1を加え、錦糸卵を作る。
- ④ きゅうりを干切りにし、分量外の塩でもむ。
- ⑤ スライスハムを干切りにする。
- ⑥ 合わせ調味料を作り、①～⑤を加え全体が均一になるまで混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り、白ごまをふる。

ポイント：春雨、きゅうりの水気をしっかり切りましょう。

中華風ラタトゥイユ

《エネルギー 90kcal たんぱく質1.4g 脂質6.2g 塩分 1.3g》

材 料（4人分）

なす	4個（200g）
ピーマン	4個（120g）
トマト	2個（200g）
にんにく	1片（3g）
サラダ油	大さじ2

合わせ調味料

酒	大さじ1
塩	小さじ2/3
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2
チキンスープの素	少々



<作り方>

- ① なすは縦2つに切って乱切りにし、分量外の塩水につける。
- ② ピーマンは縦2つに切り、種を除いて乱切りにする。
- ③ トマトは、皮つきのままくし形に切る。
- ④ にんにくは、薄切りにする。
- ⑤ 中華鍋に油を入れ、にんにくを加えて弱火で炒め、香りを出す。
- ⑥ 火を強めなすを炒めたらピーマンを加えてさっと炒め、合わせ調味料で味を調え中火で4～5分煮る。
- ⑦ 最後にトマトを加えて、強火で2～3分煮る。

ポイント：色々な野菜をたっぷり入れるとおいしくなります。（他に玉ねぎ、セロリ、人参など）

*栄養表示は1人分です。

（岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）