

食育レシピ® 6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。6月3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

ラップおにぎり（ちまき風）

《エネルギー 425kcal たんぱく質 10.7g 脂質 15.1g 塩分 1.5g》

材 料（4人分）

もち米	カップ2・1/2(400g)
焼き豚	100g
ゆでたけのこ	60g
(干)しいたけ（水に漬けておく）	3枚
人参	50g
サラダ油	大さじ2
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々
サラダ油	大さじ2
枝豆（むき身）	10g



<作り方>

- ① もち米は洗って一晩水につけ、水気を切る。
- ② 焼き豚、たけのこ、(干)しいたけ、人参は5ミリ角に切りサラダ油で炒め、水とaの調味料を入れ煮汁が1/2になるまで中火で煮る。具と煮汁を分けておく。
- ③ 鍋にサラダ油大さじ2を入れ熱し、もち米を加え透き通るまで炒めたら②の煮汁を加え、もち米に含ませる。
- ④ ③に②の具を混ぜ合わせ、ぬれ布巾を敷いた蒸し器で30分蒸す。
- ⑤ 仕上げに枝豆をのせ、ラップで包む。

ポイント：もち米に煮汁をしっかり含ませましょう。

小倉ミルクかん

《エネルギー 164kcal たんぱく質4.3g 脂質2.1g 塩分 0.2g》

材 料（4人分）

ゆで小豆缶	1缶（230g）
かんてんパウダー	1袋（4g）
水	1/2カップ
牛乳	1カップ



＜作り方＞

- ① 鍋に水とかんてんパウダーを入れ火にかけ沸騰させる。
- ② ①に牛乳とゆで小豆缶を加え、2分程木べらでかき混ぜながら煮る。
- ③ ②の粗熱が取れるまで冷ます。
- ④ 型に③を流し入れ、冷やし固める。

ポイント：寒天液に牛乳を入れる時は分離しやすいので少しずつ入れましょう。

*栄養表示は1人分です。

（牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）