

食育レシピ 5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、毎日第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。5月6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

ブロッコリーのポタージュ

《エネルギー 152kcal たんぱく質 4.1g 脂質 11.2g 塩分 0.6g》

材 料（4人分）

ブロッコリー 1個 (300g)

玉ねぎ 1/2個 (100g)

バター 大さじ3 (36g)

薄力粉 大さじ2 (18g)

{ 固形スープの素 1/2個
お湯 3カップ (600ml)

{ 牛乳 1カップ (200ml)
塩 少々
こしょう 少々
生クリーム 大さじ2 (34ml)



<作り方>

- ① ブロッコリーの茎は厚くむいて薄切り、花部は小房に分けておき、塩少々を加えた熱湯でゆでておく。
- ② 花部を浮き身用に少量残しておく。（細かく切っておく）
- ③ 玉ねぎは薄切りにしバターで炒め、しんなりしたら薄力粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒め、さらに①のブロッコリーを加え軽く炒め、最後にお湯で溶かしたスープの素を入れ軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③をフードプロセッサー（ミキサー）で30秒～1分位かける。
- ⑤ ④を鍋に戻し牛乳を加え温め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛り②の浮き身用のブロッコリーを飾り、最後に生クリームを流す。

ポイント：フードプロセッサー（ミキサー）にかけるときは、冷ましてから入れましょう。

豚肉のみそバター丼

《エネルギー 488kcal たんぱく質22.1g 脂質18.1g 塩分 1.7g》

材 料（4人分）

豚肩ロース薄切り	200g	
塩	少々	
こしょう	少々	
水煮たけのこ	100g	
絹さや	60g	
にんにく	1かけ	
サラダ油	小さじ4	(16ml)
卵	4個	(200g)
砂糖	小さじ2	(6g)
塩	少々	
サラダ油	小さじ4	(16ml)
バター	20g	
みそ	大さじ4	(72g)

ごはん 丼に軽く盛り4杯分



<作り方>

- ① 豚肉は塩、こしょうで下味をつけておく。たけのこは薄切りにし、さっとゆでておく。絹さやは筋を除き、にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ② 卵に砂糖と塩を入れ、サラダ油を敷いたフライパンで炒り卵を作っておく。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、少し焦げ色がついたら取り出し、豚肉をほぐしながら中火で炒め、火が通ったらたけのこ絹さやを入れさっと炒め、取り出しておく。
- ④ フライパンににんにくを戻し、バターとみそを加えてみそバターを作る。
- ⑤ 丼にごはんを盛り、②の炒り卵と③をそれぞれ盛り合わせ、④のたれを中央にかける。

ポイント：バターとみそは、焦がさないように炒めましょう。

*栄養表示は1人分です。

(三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)