

食育レシピ 4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。4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

鶏肉のしょうゆ煮

《エネルギー 161kcal たんぱく質 12.6g 脂質 10.0g 塩分 1.9g》

材 料（4人分）

鶏肉	280g
しょうが	10g
にんにく	10g
しょうゆ	大さじ2・1/2
みりん	小さじ1
黒こしょう	少々
水	適量
レタス	4枚
練り辛子	少々



<作り方>

- ① しょうがとにんにくは、つぶしておく。
- ② 鍋に①としょうゆ、みりん、黒こしょう、水を合わせて入れ沸騰させる。
- ③ ②の中に鶏肉を入れて、再び沸騰したら火を弱めてふたをし、20分位煮込んで器に引き上げて、冷ましておく。
- ④ 十分に冷めた鶏肉を薄く切り、レタスの千切りとともに盛り、練り辛子を添える。

ポイント：鶏肉の代わりに豚肉を使っても美味しく出来ます。

黒糖蒸しパン

《エネルギー 179kcal たんぱく質3.8g 脂質2.6g 塩分 0.2g》

材 料（4人分）

小麦粉	150g
黒糖	150g
牛乳	300ml
卵	3個
重曹	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1
酢	大さじ1
レーズン	5g
くるみ	5g



<作り方>

- ① 小麦粉と重曹をよく混ぜておく。
- ② 黒糖と牛乳を鍋に入れ弱火で溶かし、はちみつを入れる。
- ③ ②に卵を入れ、よく混ぜる。
- ④ ①と③をボールに入れ全体を混ぜ、酢を入れる。（ここで色が変わります）
- ⑤ 蒸し器に、クッキングシートをいっぱい敷き④を流し、強火で10分蒸しレーズンとくるみを散らし更に15分位蒸す。

ポイント：レーズンとくるみは、最初から散らすと沈んでしまうので途中で入れましょう。

*栄養表示は1人分です。

（加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）