

# 食育レシピ 3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。3月4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

## 大根のソテー えびみそ添え

《エネルギー 144kcal たんぱく質 8.0g 脂質 5.9g 塩分 1.5g》

### 材 料（4人分）

・大根	320g
・えび	80g
・片栗粉	小さじ1
・バター	大さじ2
<b>A</b>	
・鶏ガラスープ	カップ5
・しょうゆ	小さじ1
<b>B</b>	
・だし汁	大さじ5
・白味噌	大さじ4
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ1



### <作り方>

- ① 大根は、2.5cm厚さに切り厚めに皮をむき、たっぷりの米のとぎ汁で20～30分位茹でる。
- ② Aの中に、水気を切った①を入れ20～30分煮含める。
- ③ えびは、殻と背ワタを取って小さく切り、片栗粉をふって軽くもみ込む。塩少々を加えた熱湯にくぐらせて火を通す。
- ④ フライパンにバター大さじ2を入れ熱し、水気を切った②の大根を両面焼き、器に盛る。
- ⑤ 鍋にBの材料を入れ弱火にかけ、かき混ぜながらクリーム状の味噌にする。
- ⑥ 大根に練り味噌をかけて、えびをのせる。（木の芽などあったら添える）

ポイント：大根は、真ん中部分を使うと甘みがあってより一層美味しく仕上がります。

## 餅入り卵焼き

《エネルギー 194kcal たんぱく質 8.7g 脂質 7.2g 塩分 1.0g》

### 材 料（4人分）

・切り餅	150g
・卵	200g
・たくあん（千切り）	10g
・しらす干し	3g
・バター	8g
・塩	0.8g
・こしょう	少々



### <作り方>

- ① 餅は小さく四角に切り、バターで両面を焼く。
- ② 溶いた卵の中に、千切りにしたたくあんとしらす干しを入れ、塩とこしょうで味を整える。
- ③ フライパンにバターを敷き、②を入れて①の餅とからませる。

ポイント：しらす干しとたくあんは、塩分量が多いので使いすぎないように気をつけましょう。

\*栄養表示は1人分です。

（日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）