

食育レシピ 2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。2月5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

さばの変わり揚げ

《エネルギー 143kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.0g 塩分 0.7g》

材 料（4人分）

- ・さばの缶詰（水煮） 80g
- ・玉ねぎ 80g
- ・ミックスベジタブル 60g（冷凍）
- ・小麦粉 40g
- ・卵 40g
- ・油 10g（揚げ油）

付け合わせ

- ・大根 200g
- ・しょうゆ 12ml（小さじ2）
- ・パセリ 少々



<作り方>

- ① さばの缶詰は、水を切っておく。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ③ ミックスベジタブルは、さっと茹でておく。
- ④ 小麦粉、卵、水で衣を作っておく。
- ⑤ ④の衣にさば・玉ねぎ・ミックスベジタブルを混ぜスプーンですくい、油で揚げて皿に盛りつける。
- ⑥ 大根おろしに、しょうゆを混ぜ⑤に添える。

キャベツとザーサイの和え物

《エネルギー 32kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.5g 塩分 0.9g》

材 料（4人分）

・キャベツ	120g
・もやし	120g
・人参	40g
・ザーサイ	20g
・白いりごま	3g（小さじ1）

調味料

・ごま油	4ml（小さじ1）
・す	10ml（小さじ2）
・しょうゆ	5ml（小さじ1）
・七味唐辛子	少々



<作り方>

- ① キャベツは、短冊に切ってさっと茹でておく。
- ② もやしも食べやすい長さに切り、さっと茹でておく。
- ③ 人参は、千切りにしてさっと茹でておく。
- ④ ザーサイも、千切りにしておく。
- ⑤ 野菜とザーサイを調味料で混ぜる。