

食育レシピ1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。1月1日（日）はみんなで楽しく食事をして、お正月を過ごしましょう!!

「地元の食材でほっと一息」・・・みんなで食べるとおいしいね

豚肉といんげんのピリ辛炒め

《エネルギー 261kcal たんぱく質 7.7g 脂質 22.6g 塩分 0.9g》

材 料（4人分）

豚バラ肉	200g
さやいんげん	200g
砂糖	3g
塩	0.5g
油	4g
食べるラー油（市販の物）	6g



<作り方>

- ① さやいんげんは、すじを取り洗っておく。
- ② フライパンに油を入れ、さやいんげんを炒め塩少々入れて取り出しておく。
- ③ 豚バラ肉は適当な大きさに切り、さやいんげんを炒めたフライパンで炒める。
- ④ 火が通ったら炒めたさやいんげんを戻し、砂糖を少々加える。
- ⑤ 最後に、食べるラー油で味をととのえる。

大根と人参の炒めもの

《エネルギー157kcal たんぱく質 8.7g 脂質 8.7g 塩分 0.9g》

材 料（4人分）

大根	160g
人参	160g
鶏もも肉	120g
生姜	5g
酒	10cc
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ4
黒ごま	大さじ1
かつお節	3g
とうがらし	少々
ごま油	大さじ2
さやえんどう	20g



<作り方>

- ① 大根と人参は、皮むきで長めの薄切りにしておく。
- ② 鶏肉は、1口大の薄いそぎ切りにする。
- ③ 生姜は千切りにしておく。
- ④ さやえんどうは、塩ゆでしておく。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ熱し、生姜と鶏肉を炒め火が通ったら大根と人参を加えて強火で炒める。
- ⑥ ⑤が柔らかくなったら酒、しょうゆ、みりんを味をととのえる。
- ⑦ 器に盛り、かつお節と黒ごまを振り、最後にさやえんどうを上を飾る。