

食育レシピ 12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。
12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

鯖と昆布のお好み焼き

《エネルギー 418kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.2g 塩分 1.4g》
材 料（4人分）

じゃがいも	中1個（150g）
鯖の水煮缶	1缶（190g）
きゃべつ	4枚（200g）
しめじ	1袋（100g）
大葉	6枚
小麦粉	200g
出し汁	
昆布（10センチ×20センチ）	10g
水	1カップ（200ml）
サラダ油	大さじ2
かつお削り節	1袋（4g）
ポン酢	適宜
マヨネーズ	適宜



<作り方>

- ① 鍋に昆布と水1カップを入れ弱火で20分程煮る。昆布は取り出し細切りに、出し汁は冷ましておく。
- ② じゃがいもは皮をむき、すりおろす。きゃべつは太めの線切り、しめじは荒くみじん切りにする。
- ③ 小麦粉に①の昆布、②のじゃがいも、きゃべつ、しめじとほぐした鯖を汁ごと入れ、出し汁を加え混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、③を流し入れ両面をこんがり焼く。細く切った大葉とおかかをのせ、マヨネーズとポン酢をかけて出来上がり。

ポイント：具たくさんのお好み焼きです。生地を混ぜすぎないのがふっくら仕上げるコツです。

人参と黒ごま団子のスープ

《エネルギー 267kcal たんぱく質 10.0g 脂質 9.0g 塩分 1.2g》

材 料 (4人分)

人参団子

人参	小1本 (60g)
小麦粉	大さじ8・1/3 (75g)
豆乳	大さじ4
豚ひき肉	25g

黒ごま団子

すり黒ごま	大さじ4 (36g)
小麦粉	大さじ8・1/3 (75g)
豆乳	大さじ6
豚ひき肉	25g
小松菜	4株 (200g)
しめじ	1袋 (100g)
コンソメ	2コ
こしょう	少々
水	3カップ (600ml)



<作り方>

- ① 人参団子を作る。小麦粉に皮ごとすりおろした人参、豚ひき肉、豆乳を混ぜ合わせよく練る。団子状に丸めて8コ作り、手の平で押して平たくする。
- ② ①と同様に黒ごま団子も作る。
- ③ 鍋に水3カップ入れ、火にかけて沸騰したらしめじと①、②の団子を入れ4分位煮る。
- ④ コンソメとこしょうで味を調えたら、ざく切りの小松菜を入れひと煮立ちして出来上がり。

ポイント：豆乳の代わりに牛乳や水でも良いです。

栄養表示は1人分です。

(牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)