

食育レシピ 11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。
11月3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

ししゃもの骨太巻き ～カルシウム豊富～

《エネルギー 251kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.6g 塩分 0.9g》
材 料（4人分）

ししゃも	8匹
酒	大さじ1
スライスチーズ	4枚
セロリ	60g
青しそ	16枚
春巻きの皮	8枚
レモン	4切れ
小麦粉	大さじ1
水	大さじ1
サラダ油	適量
ミニトマト	8個
セロリの葉	適量



<作り方>

- ① ししゃもに酒をふる。セロリは3センチ長さの干切りにし、スライスチーズは半分に切る。小麦粉に同量の水で溶いて、のりを作っておく。
- ② 春巻きの皮を1枚広げ、青しそ2枚、半分に切ったスライスチーズ1枚分、ししゃも1匹、セロリ1/8量を順にのせて手前から左右の順に折って巻く。巻き終わりにのりをつけて止める。
- ③ フライパンでカリッと揚げる。お好みで斜め半分に切り、ミニトマトとセロリの葉を添え、レモンを絞って食べる。

ポイント：ししゃもの卵に火が通りにくいので、弱火でしっかり揚げましょう。
ししゃもの塩分が出るのでそのままでも美味しく食べられます。

さつまいもとこんにゃくの白和え

《エネルギー 143kcal たんぱく質 6.2g 脂質 4.5g 塩分 1.2g》

材 料 (4人分)

木綿豆腐	1丁 (300g)
さつまいも	1本 (150g)
こんにゃく	1/2枚 (100g)
にんじん	5センチ (60g)
いりごま (白)	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
うまみ調味料	適量



＜作り方＞

- ① 豆腐はゆでて、布巾で包み水気を絞る。
- ② ごまは煎ってからすり鉢で油が出るまでする。別のすり鉢で豆腐をすり、砂糖、塩、うまみ調味料を加え、よく混ぜる。
- ③ さつまいもは厚さ3センチの長さに切ってから千切りにし、塩少々で固めにゆでる。にんじん、こんにゃくも同様に切り、ゆでてざるにあげる。
- ④ 食べる10分位前に豆腐、さつまいも、にんじん、こんにゃくを混ぜ合わせて冷ましておく。

ポイント：材料の水気をしっかり切っておくこと。食べる直前で和えましょう。

*栄養表示は1人分です。

(三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)