

食育レシピ 10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。
10月6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

エリンギと塩昆布の炊き込みご飯

《エネルギー 283kcal たんぱく質 6.9g 脂質 0.8g 塩分 1.3g》
材 料（4人分）

米	2合（300g）
エリンギ	2本（100g）
塩昆布	30g
あさつき	20g



<作り方>

- ① お米は研いで炊飯釜に入れ、通常通りの2合分の水を加え浸水させる。
- ② エリンギは縦半分に切ってから半月切りにする。あさつきは小口切りにする。
- ③ ①の釜に半月切りにしたエリンギと塩昆布を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったらふんわり混ぜ、仕上げにあさつきをちらす。

ポイント：エリンギと塩昆布という少ない材料ですが、旨味がある素材なので簡単に美味しく作れます。エリンギは大きく切ると歯ごたえが楽しめます。
具材は他にもしいたけやしめじなどお好きなきのこ類に変えても。

牛肉と舞茸のポン酢炒め

《エネルギー 214kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.9g 塩分 2.0g》
材 料（4人分）

牛もも薄切り肉	300g
舞茸	2パック（200g）
A	
ポン酢しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ2
サラダ油	大さじ1
塩	少々
あさつき	2本



<作り方>

- ① 牛肉はひと口大に切る。舞茸は小房に分ける。
- ② ビニール袋に①とAの調味料を入れてもみこみ、冷蔵庫で10分程おく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を炒める。肉に火が通ったら塩を加えて味を調える。
- ④ 器に③を盛り、小口切りにしたあさつきをちらす。

ポイント：固めのお肉は舞茸と一緒に漬けておくと、舞茸に含まれる酵素の働きにより肉が柔らかくジューシーになります。炒める時は強火で短時間で一気に仕上げましょう。

*栄養表示は1人分です。

（加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）