

食育レシピ 7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。
7月7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

ミックス野菜の炒め物

《エネルギー 184kcal たんぱく質 12.8g 脂質 6.3g 塩分 1.2g》
材 料（4人分）

豚肉	200g
じゃがいも	大2個（300g）
にんじん	8センチ（120g）
ピーマン	1個（50g）
ヤングコーン	12本（120g）
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
セロリの葉	お好みで



<作り方>

- ① じゃがいも・にんじん・ピーマンは短冊切りに、ヤングコーンは斜め半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油の半量を熱し、じゃがいもを透き通るまで炒めて取り出す。
- ③ 残りのオリーブ油を熱し、強火で豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん・ピーマン・ヤングコーン・②のじゃがいもを加えて強火で炒める。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、しょうゆを回し入れる。
- ⑤ 器に盛り、彩りにセロリの葉をのせる。

ポイント：旬の野菜を使った野菜炒めです。彩りにセロリの葉を添えましたが、お好みでピーマンやいんげんなどを足しても良いです。

ラタトゥイユ風スパイシーカレー

《 エネルギー 508kcal たんぱく質 17.9g 脂質14.3g 塩分 2.1g 》
材 料 (4人分)

豚ひき肉	200g
にんにく	1かけ(10g)
しょうが	1かけ(20g)
玉ねぎ	1個(150g)
セロリ	1本(80g)
ピーマン	1個(50g)
なす	2本(150g)
ズッキーニ	1本(100g)
オリーブ油	小さじ4
ごはん	600g
A	
カレー粉	大さじ2(12g)
トマト缶	1缶(400g)
プレーンヨーグルト	1カップ(200g)
赤唐辛子	2本
ローリエ	2枚
ケチャップ	大さじ2
塩	小さじ2/3
こしょう	少々



<作り方>

- ① にんにく・しょうが・玉ねぎはみじん切りに、筋を取ったセロリ・ピーマンは角切りに、なす・ズッキーニは輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく・しょうが・玉ねぎを炒める。玉ねぎがあめ色に変わりしんなりしたら、豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、①の残りの野菜も加えて炒め合わせる。
- ③ ②にAの調味料を入れ混ぜ合わせ蓋をする。沸騰したら弱火にし、時々混ぜながら15分煮る。
- ④ 器にごはんと③を盛り合わせる。

ポイント：夏野菜たっぷりのカレーです。玉ねぎをあめ色に変わるまで炒めるのがおいしく作るコツです。市販のカレールウで作るよりもカロリーを抑えることができます。

*栄養表示は1人分です。

(山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)