

食育レシピ 8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。
8月4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

いもそうめん

《エネルギー 179kcal たんぱく質 10.6g 脂質 6.0g 塩分 2.0g》
材 料（2人分）

長芋	200g
めんつゆ（ストレート）	1カップ（200ml）
なめこ	1パック
オクラ	2本
温泉卵	2個
刻みのり	適量
わさび	適量
すりごま	適量



<作り方>

- ① 長芋の皮をむき、薄い酢水にくぐらせてぬめりを取る。
- ② スライサーで長芋を極細に切る。（なければ、包丁で細長く切る。）
- ③ なめこはざるに入れ、湯通しする。オクラは塩ゆでして、小口切りにする。
- ④ 器に長芋・湯通ししたなめこ・オクラを盛り、めんつゆをかける。
- ⑤ ④に温泉卵・刻みのり・わさび・すりごまを添えて出来上がり。

ポイント：普通のそうめんと違い、麺だけを食べてつゆを残すことができません。
塩分が気になる方は、めんつゆの濃さをうすめたり、量を少なめにとると良いでしょう。お好みで酢を入れても美味しいです。

ごま豆腐

《 エネルギー 82kcal たんぱく質 2.8g 脂質 5.0g 塩分 0.9g 》
材 料 (8人分)

粉寒天	1袋 (4g)
水	2カップ (400ml)
豆乳	1・1/2カップ (300ml)
練りごま (白)	50g
砂糖	大さじ2
塩	少々
わさび	適量
つゆ (市販のめんつゆなど)	適量



<作り方>

- ① 鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱めて、さらに2分ほどかき混ぜ煮溶かす。
- ② 豆乳を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。練りごま・砂糖・塩を加え、よくかき混ぜ容器に流し入れ冷やし固める。
- ③ 固まったら食べやすい大きさに切って器に盛り、わさびをのせお好みで薄めたつゆをかける。

ポイント：粉寒天を使って固めるタイプのごま豆腐です。豆乳を入れたら沸騰させないようにしましょう。

*栄養表示は1人分です。

(八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)