

食育レシピ 9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。
9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

きのこの一口チヂミ

《エネルギー 283kcal たんぱく質 9.6g 脂質 9.3g 塩分 2.0g》

材 料（4人分）

えのき茸	4袋（400g）
薄力粉	1カップ（110g）
片栗粉	大さじ6（54g）
水	1/2カップ（100ml）
卵	2個（100g）
ごま油	大さじ2
〈たれ〉	
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
砂糖	小さじ1
コチュジャン	小さじ1～2



＜作り方＞

- ① えのき茸は根元を切り落とし、1袋を4～5房に分ける。たれの調味料は、全部一緒に混ぜ合わせておく。
- ② ボウルに薄力粉・片栗粉を入れ、分量の水と溶きほぐした卵を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを火にかけ、ごま油大さじ1/2を全体にのばす。えのき茸に1房ずつ②の衣をたっぷりつけ、広げながらフライパンにのせる。
- ④ フライ返して押さえながら、中火で3～4分焼く。裏返して、残りのごま油を足しながら、フライ返して押さえ、こんがり焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、たれを小皿に入れ添える。

ポイント：チヂミは韓国のお好み焼きです。焼きながらギュッと押しつけ、こんがりパリッと焼きあげるのがポイントです。今回はえのき茸を使用しましたが、キムチやにら、魚介類を入れても美味しく出来ます。

さつまいもとりんごの重ね煮

《 エネルギー 250kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.5g 塩分 0.3g 》
材 料 (4人分)

さつまいも	2本 (400g)
りんご	大1個 (300g)
砂糖	1/2カップ (75g)
バター	大さじ1/2 (6g)
塩	小さじ1/5 (1.2g)
レモン汁	大さじ1
レーズン	小さじ1 (4g)
水	2/3カップ



<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、7~8ミリの厚さの半月切りにする。ボウルにさつまいもと水を入れ米をとぐように混ぜ、2~3度水を替えたらざるに上げ水気を切っておく。
- ② りんごは皮つきのまま6つ割にして芯を除き、1センチ厚さのいちよう切りにし、切ったらすぐにさつまいもと重ねるようにして平鍋に並べる。
- ③ ②に砂糖・バター・塩・水を加えてふたをして煮る。さつまいもに8分通り火が通ったらふたを開け、レモン汁を回しかけて汁気がなくなるまで煮含める。

ポイント：平鍋に一列に並べると煮崩れしにくくなります。レモン汁を入れると色鮮やかになるので忘れずに入れましょう。

*栄養表示は1人分です。

(日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)