

食育レシピ® 6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。

6月2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

ポテトオムレツ

《エネルギー 343kcal たんぱく質 18.7g 脂質 21.2g 塩分 1.7g》

材 料 (4人分)

卵	8コ (400g)
豚ひき肉	100g
じゃがいも	中1コ (200g)
玉ねぎ	1/2コ (100g)
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
(つけあわせ)	
きゃべつ	大1枚 (80g)
きゅうり	1本
ミニトマト	8コ
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2



<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき5センチぐらいの長さに千切り、玉ねぎも皮をむき、みじん切りにする。キャベツは千切り、きゅうりは斜め薄切り、ミニトマトは洗っておく。
- ②フライパンにサラダ油小さじ1を加え熱し、豚ひき肉とじゃがいも・玉ねぎを入れ炒め、火が通ったら塩・こしょうをふり味を調べ、皿に盛り冷ましておく。
- ③オムレツは1人分ずつ作る。ボールに卵2コを割りほぐし②の1/4量を混ぜ、温めておいたフライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ、卵液を流し弱火でゆっくり焼く。これを4つ作る。
- ④皿にオムレツときゃべつ・きゅうり・ミニトマトを盛りつけ、お好みでウスターソースとケチャップを混ぜたものかける。

ポイント：具沢山のオムレツなので1人分ずつ作った方が作りやすいです。こげやすいので火加減は弱火でゆっくり焼きましょう。

いももち

《 エネルギー 118kcal たんぱく質 1.2g 脂質2.1g 塩分 0.7g 》
材 料（4個分）

じゃがいも	中1個（200g）
片栗粉	大さじ4（36g）
砂糖	大さじ1（9g）
バター （甘辛だれ）	10g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	適宜



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り柔らかくなるまで茹でる。
- ② じゃがいもの湯を切り、熱いうちにつぶし、砂糖・片栗粉を入れよく練る。
- ③ ②のじゃがいもを4等分し小判型にする。フライパンにバターを溶かし、弱火で両面を焼く。蓋をすると中まで火がとおります。
- ④ 両面が焼けたら、甘辛だれのしょうゆ・みりん・砂糖・水を入れ煮詰まってきたらできあがり。

ポイント：片栗粉の量を多めにするともっちり、少ないと芋の食感が残ります。また、チーズをいももちで包むとちがう味が楽しめます。

*栄養表示は1人（個）分です。

（日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）