

# 食育レシピ 5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。  
5月5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

## 厚揚げの中華風煮

《 エネルギー 117kcal たんぱく質 6.8g 脂質 7.3g 塩分 1.4g 》

材 料（4人分）

厚揚げ	1・1/2枚（180g）
ぶなしめじ	1袋（80g）
グリーンアスパラガス	中4本（80g）
にんじん	小1/2本（40g）
ごま油	小さじ2（8g）
にんにく	1片（4g）
酒	小さじ1
A { 中華だしの素	大さじ1
めんつゆ（濃縮タイプの物）	小さじ2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1弱（8g）



<作り方>

- ① 厚揚げは一口大、しめじはほぐしておく。アスパラは根元の固い部分は切り落とし、1センチ幅の小口切りにする。にんじんは、3ミリ幅のいちょう切りにする。にんにくは薄く切っておく。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れ熱し、にんじん・アスパラ・しめじ・厚揚げの順に入れ炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、Aの調味料を入れて煮る。
- ④ 仕上げに同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて仕上げる。

ポイント：野菜は火の通りが均一になるように、同じぐらいの大きさに切りましょう。  
厚揚げを入れたら炒めすぎないこと。

# 豚肉とじゃが芋の塩糍煮<sup>しお こうじ</sup>

《 エネルギー 344kcal たんぱく質 9.9g 脂質25.3g 塩分 1.4g 》

材 料（4人分）

豚ばらかたまり肉	250g
塩糍	大さじ1・1/4（25g） （ぶたにくの重量の10%）
じゃが芋	大1コ（200g）
水	1/4カップ（50ml）



## <作り方>

- ① 豚肉は、2～3センチの厚さの一口大に切ってボウルに入れ、塩糍を加えてよくもみ冷蔵庫に入れて1晩置く。
- ② じゃが芋は皮をむき、大きめの一口大に切る。
- ③ 鍋に①・②を入れ、分量の水を注ぎ火にかける。煮立ったら火を弱め、豚肉が柔らかくなるまで15分程煮る。

ポイント：塩糍を肉にもみ込むと、柔らかくなります。メーカーによって塩加減が異なりますので、味をみて薄ければ塩を足してください。

\*栄養表示は1人分です。

（後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）