

食育レシピ 4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。
4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

キャベツとサケの簡単蒸し煮

≪ エネルギー 222kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.6g 塩分 1.1g ≫

材 料（4人分）

生鮭	4切れ
キャベツ	8枚くらい（400g）
新玉ねぎ	1/2個（100g）
レモン	1/2個
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ5
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① 鮭は骨抜きで小骨を抜き食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振り下味をつける。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにキャベツをしき鮭を並べ玉ねぎをちらし、酒と水大さじ4を振り入れる。
- ④ 蓋をして強火にかけて蒸気が上がったなら弱火にし、8～10分程度蒸し煮にする。
- ⑤ 器に盛りつけレモンを添え、マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせかける。

ポイント：春キャベツの甘みが鮭の味を引き立ててくれます。野菜がたっぷり入り、フライパン1つで付け合わせまで作れる簡単メニューです。

フライパンでの調理は焦げやすいので、蒸気が上がったならすぐに弱火にしましょう。
甘塩鮭でも作れますが、塩分が多いので下味の塩は加減してください。

小松菜入り卵焼き

《 エネルギー 172kcal たんぱく質 9.4g 脂質11.9g 塩分 1.0g 》

材 料（4人分）

卵	4個
小松菜	100g
ウィンナー	4本（80g）
砂糖	大さじ2
（下味用）	
しょうゆ	大さじ1/2



＜作り方＞

- ① 小松菜はゆでて水にとり、根元をそろえて水を軽く絞る。
- ② バットに小松菜を入れ、しょうゆをかけよく絡めて水気を絞り1センチぐらいの長さに切る。
- ③ ウィンナーは5ミリ幅に切る。
- ④ ボールへ卵を割り入れて、砂糖を加え混ぜる。②、③も入れよく混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油小さじ1を入れ熱し、④を入れ均一になるように広げて蓋をして弱火でゆっくり焼く。上側が固まってきたらひっくり返し、反対側も焼く。

ポイント：小松菜の緑色、卵の黄色、ウィンナーの桃色と春を感じさせる色鮮やかな卵焼きです。
卵焼きは焦げやすいので、弱火でゆっくり焼きましょう。

栄養表示は1人分です。

（岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）