

食育レシピ 3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。
3月3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

春キャベツたっぷりハンバーグ

≪ エネルギー 354kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.7g 塩分 1.6g ≫

材 料（4人分）

	合挽肉	320g
	キャベツ	320g
	しめじ	1/2パック
A	卵	1コ
	パン粉	2/3カップ（25g）
	牛乳	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
	サラダ油	大さじ2
	スナップえんどう	100g
	人参	1本（200g）
	大根	350g
	ポン酢	大さじ2



<作り方>

- ① キャベツ、しめじを粗みじん切りにする。
- ② ボウルに合挽肉、①、Aの調味料を入れ良く混ぜ4等分にして形をととのえ、熱したフライパンにサラダ油を入れ焼く。
- ③ スナップえんどうは筋をとり、ゆでる。人参は生のまま4センチ長さの千切りにする。
- ④ 焼き上がったハンバーグの上に皮ごとすりおろした大根おろしをのせ、スナップえんどう、人参を添えてポン酢をかけて出来上がり。

ポイント：ハンバーグの中身を玉ねぎからキャベツとしめじに替え、ふわふわでシャキシャキのハンバーグです。キャベツは粗めに切ると歯ごたえが楽しめます。

春キャベツのスープ

《 エネルギー 50kcal たんぱく質 2.3g 脂質0.3g 塩分 1.1g 》

材 料 (4人分)

キャベツ	4枚 (240g)
人参	1/2本 (100g)
玉ねぎ	1コ (200g)
しらす干し	大さじ2 (12g)
コンソメ	2個 (10g)
水	4カップ (800ml)
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① キャベツはザク切り、人参は4センチ幅の薄切り、玉ねぎも薄切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ①を入れ、野菜に火が通ったらコンソメ、塩、こしょうを入れて味を調える。
- ③ ②を器に盛り、しらす干しをトッピングして出来上がり。

ポイント：たっぷりの野菜としらすの旨味で優しい味のスープです。今回は旬のキャベツを使用しましたが他の野菜でも美味しく作れます。

栄養表示は1人分です。

(牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)