

食育レシピ 2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。
2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

鶏胸肉のおろし玉ねぎソースがけ

≪ エネルギー 204kcal たんぱく質 23.3g 脂質5.8g 塩分 1.9g ≫

材 料（2人分）

	鶏胸肉	170g
	玉ねぎ	1/2個（100g）
	かぼちゃ	80g
	しいたけ	2個（40g）
	ピーマン	1個（30g）
A	しょうゆ	大さじ1（18ml）
	酢	大さじ1（15ml）
	砂糖	小さじ2（6g）
	塩	少々
	サラダ油	小さじ2（8ml）



<作り方>

- ① 鶏肉は繊維を断つようにそぎ切りする。かぼちゃは薄切りにする。しいたけ、ピーマンは半分に切る。
- ② 玉ねぎはすりおろしてAと合わせる。
- ③ ②に鶏肉を入れ、30分以上漬けてから取り出し水気をふき取る。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉、かぼちゃを焼いて取り出す。
- ⑤ しいたけ、ピーマンはさっと炒める。
- ⑥ ④のフライパンに②の玉ねぎの漬け汁を入れ、軽く煮詰めてソースにする。
- ⑦ ④と⑤を皿に盛り、ソースをかける。

ポイント：胸肉は鶏肉の部位の中ではタンパク質を多く含み、脂肪は少なめです。漬け込んだ鶏肉は焦げやすいので火加減に注意しましょう。

舞茸と厚揚げの焼き煮びたし

《 エネルギー 152kcal たんぱく質 9.6g 脂質7.3g 塩分 2.1g 》

材 料 (2人分)

舞茸	100g
長ねぎ	20センチ (50g)
厚揚げ	1枚 (120g)
だし汁	1カップ (200ml)
しょうゆ	大さじ1 (18ml)
みりん	大さじ1 (18ml)
酒	大さじ2 (30ml)
塩	小さじ1/2 (1.5g)



<作り方>

- ① 舞茸は食べやすい大きさに手で裂く。ねぎは4センチに切る。厚揚げは4等分の角切りにする。
- ② フライパンで①をこんがり色がつくまで焼く。
- ③ だし汁、しょうゆ、みりん、酒を加えてさっと煮立たせ、焼いた②を入れひと煮立ちさせる。

ポイント：舞茸は、香りが強く独特の風味を持ち歯切れが良いのが特徴です。火を通しすぎると舞茸の食感がなくなってしまうので気をつけましょう。

栄養表示は1人分です。

(三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)