

# 食育レシピ 1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。

1月6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

## 大根とベーコンのスープ

≪ エネルギー 77kcal たんぱく質 2.6g 脂質6.0g 塩分 1.1g ≫

材 料（4人分）

大根（根の部分） 10センチ（200g）  
ベーコン（薄切り） 3枚（60g）  
ローリエ 1枚  
固形スープの素 1個（5g）  
塩 少々  
こしょう 少々  
水 3カップ（600ml）  
（あれば）  
大根葉の芯の部分の軟らかい所 適宜



<作り方>

- ① 大根は拍子切りにし、ベーコンは2センチ幅に切る。
- ② 鍋に水3カップ・スープの素・①・ローリエを入れ火にかけ、大根が軟らかくなるまで煮て塩で薄めに味をつけ、こしょうをたっぷりめに振る。
- ③ 大根葉の芯の部分の軟らかい葉があれば、熱湯でサッとゆで、水に取り絞り2センチ長さに切り、器に盛ったスープに浮かせる。

ポイント：拍子切りは、大根を長さ5センチほどに切り、切り口を上下にしておき、幅5ミリに切る。切った大根を寝かせておき、厚みと同じ幅に切って棒状にしたものです。こしょうを多めに振った方がおいしいです。

# 長芋の春巻き

《 エネルギー 220kcal たんぱく質 9.2g 脂質6.7g 塩分 1.9g 》

## 材 料（4人分）

むきえび	100g
長芋	200g
長ねぎ	1/2本（50g）
酒	小さじ1（5ml）
塩	少々
片栗粉	小さじ1（3g）
ごま油	小さじ1/2（2g）
春巻きの皮	10枚
小麦粉	大さじ1（9g）
水	小さじ2（10ml）
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適宜
練り辛子	適宜
酢・しょうゆ	適宜



## <作り方>

- ① 長芋は5センチ長さに切って皮をむき、細切りにする。長ねぎは、5センチ長さに切って5ミリ幅の細切りにする。
- ② えびは、1センチ幅のぶつ切りにして酒・塩・片栗粉・ごま油で下味をつける。小麦粉と水を混ぜてのりを作る。
- ③ 春巻きの皮に①の長芋・長ねぎの1/10量ずつをおいて軽く塩・こしょうを振り②のえびの1/10量をのせて包みこんで巻き、作っておいたのりを縁にぬりとじる。これを10本作る。
- ④ ③を150度の揚げ油に入れ、4分～5分表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 器に盛り、練り辛子・酢しょうゆなどで食べる。

ポイント：春巻きを揚げる時は、こげやすいので低温で揚げましょう。

\*栄養表示は1人分です。

（加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）