

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」として推進しています。
1月4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

長芋のとろとろふわふわ鍋

《エネルギー 258kcal たんぱく質 26g 脂質 2.8g 塩分 1.2g》

材 料（4人分）

鶏ささみ肉	4本
～長芋団子～	
長芋	240g
れんこん	200g
大葉	5枚
鶏ひき肉	100g
片栗粉	大さじ3
だし汁	1400ml
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
白だし	大さじ3
お好きな鍋具材	



<作り方>

- ① 土鍋にだし汁を煮たて、食べやすい大きさに切ったささ身を入れる。
- ② ①に火が通りにくい食材から順に入れる。
- ③ 長芋団子を作ります。長芋、れんこんをすりおろし、せん切りにした大葉、鶏ひき肉、片栗粉を入れよく混ぜる。
- ④ 次に葉物やきのこを入れ、最後に③で作った長芋団子をスプーンですくって入れ、火がとおったらでき上がり。

ポイント：きのこ類をたくさん入れるとよりおいしくなります。

砂肝の和風サラダ

《エネルギー 132kcal たんぱく質 16.7g 脂質 3.1g 塩分 2.2g》

材 料（4人分）

砂肝	300g
（塩、酒、醤油、ごま油	各少々）
セロリ	1本
きゅうり	1本
もやし	1袋
塩	適宜
～たれ～	
青ねぎ	1/2本
しょうが	10g
粒山椒	小さじ2
しょうゆ	大さじ4・1/2
さとう	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1



<作り方>

- ① 砂肝はかたい部分を取り除き薄切りにして水にさらす。
- ② セロリは筋を取って斜め薄切りにし、きゅうりは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにする。もやしはひげ根をきる。
- ③ 青ねぎ、皮をむいたしょうが、粒山椒をそれぞれできるだけ細かく刻み、調味料を混ぜ合わせてたれを作る。
- ④ 熱湯に塩と酒、しょうゆを加えて①の砂肝入れさっと茹で、ざるに上げて水気をよく切りごま油をまぶし塩を振る。
- ⑤ もやしはさっとゆですばやくざるに上げてさまし水気をしぼる。
- ⑥ ④の砂肝、⑤のもやし、セロリ、きゅうりを混ぜ合わせて器に盛り③のたれをかける。

ポイント：砂肝を調味液で茹でるといはいはさっとゆでましょう。煮詰めると固くなります。

*栄養表示は1人分です。

（山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）