

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」として推進しています。
2月1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

高野豆腐のエビ詰め煮

《エネルギー 208kcal たんぱく質 22.1g 脂質 7.1g 塩分 1.5g》

材 料（4人分）

高野豆腐	6枚
エビ	160g
はんぺん	60g
卵白	1個分
枝豆	60g
（さやから出して茹でたもの）	
A	酒 小さじ2
	片栗粉 大さじ2
B	だし汁 200ml
	めんつゆ 大さじ2
	おろししょうが 大さじ2
糸三つ葉	1/2束



<作り方>

- ① 高野豆腐は水で戻して半分に切り、中心に切れ目を入れる。エビは殻と背ワタをとって細かく刻み、はんぺんは手でちぎる。糸三つ葉は3～4cm長さに切る。
- ② ボウルにエビ、はんぺん、卵白、枝豆、Aをよく練り合わせる。
- ③ 高野豆腐の切れ目の中に②を等分に詰める。
- ④ 鍋にBを合わせ、③を入れ落とし蓋をして10～15分くらい煮含める。
- ⑤ 糸三つ葉を加え火を止め、器に盛り合わせる。

ポイント：煮含めるときは弱火で調理するといいでしょう。

厚切り玉ねぎのチーズ焼き

《エネルギー 150kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.4g 塩分 0.5g》

材 料（4人分）

玉ねぎ	4個
ピザ用ソース	大さじ4
スライスハム	4枚
ピーマン	1・1/2個
ピザ用チーズ	60g
黒こしょう	少々



＜作り方＞

- ① 玉ねぎは皮をむいてフォークで数か所穴をあけ、軽くラップをしてレンジで5分加熱する。
- ② スライスハムはせん切り、ピーマンは薄切りにする。
- ③ ①の玉ねぎを輪切りにし、耐熱皿に並べる。玉ねぎにピザソースをぬり、その上にハム・ピーマン・チーズをのせて、トースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④ 器に盛り付け、仕上げに黒こしょうをふる。

ポイント：玉ねぎは中くらいのものの方が調理しやすいでしょう。

*栄養表示は1人分です。

（八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）