

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」として推進しています。
3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

厚揚げと豚肉のすき焼き風

《エネルギー 328kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21g 塩分 1.1g》

材 料（4人分）

| | |
|------|----------|
| 厚揚げ | 2枚 |
| 豚肉 | 200g |
| しめじ | 1パック |
| 長ねぎ | 1本 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1・1/2 |
| 水 | 100cc |



<作り方>

- ① 厚揚げは、熱湯をかけ油抜きをした後1cmの厚さに切り、豚肉は食べやすい幅に切る。しめじは石づきを取り食べやすい大きさにほぐし、長ねぎは斜めに切る。
- ② フライパンに油少々をひき、豚肉を色が変わるまで炒め、その後厚揚げをフライパンに敷きつめ、調味料と水を加え煮詰める。
- ③ 一度厚揚げを裏返して味を含ませ、しめじと長ねぎを加え弱火にし、煮汁がなくなるまで煮詰める。

ポイント：煮詰める時焦げやすいので気をつけましょう。
安くてボリューム満点。簡単なメニューです。

さつまいもとりんごのヨーグルト和え

《エネルギー 158kcal たんぱく質 2g 脂質 1g 塩分 0g》

材 料 (8人分)

| | |
|-----------|------|
| さつまいも | 600g |
| りんご | 1個 |
| プレーンヨーグルト | 200g |
| レモンの汁 | 適宜 |



<作り方>

- ① さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り耐熱容器に入れ、水を少し加えてラップをし、電子レンジで加熱する。
(800w4分目安)
- ② りんごは皮つきのままいちょう切りにしレモン汁をからめる。
- ③ ①と②を合わせプレーンヨーグルトを加えて和える。

ポイント：さつまいもは切る大きさをそろえると加熱にむらがないでしょう。

*栄養表示は1人分です。

(日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)