

# 食育レシピ® 6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。  
6月7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

## イワシのごまパン粉焼き

＜エネルギー 337kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20.2g 塩分 1.0g＞

材 料（4人分）

下味	イワシ（開いたもの）	280g
	酒	小さじ4
	砂糖	少々
	醤油	小さじ4
	生姜汁	小さじ4
	にんにくみじん切り	少々
	片栗粉	大さじ4
	いりごま（白）	大さじ4
	パン粉	1カップ
	油	20g
	ベビーリーフ	40g



＜作り方＞

- ① イワシは2～3等分に切り、下味の調味料を合わせて10分つける。
- ② いりごまとパン粉を合わせる。下味をつけたイワシに片栗粉をまぶし、ごまとパン粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、イワシを皮から先に両面を中火で焼く。イワシとベビーリーフを盛り付ける。

ポイント： 焦げやすいので火加減には注意しましょう。  
お好みで好きな野菜を添えると良いでしょう。

# そら豆とごぼうの粒マスタードサラダ

《エネルギー 85kcal たんぱく質 5.2g 脂質 1.6g 塩分 1.3g》

材 料（4人分）

そら豆	160g	
（さやから出したもの）		
ごぼう	140g	
赤玉ねぎ	40g	
オリーブ油	適量	
A {	粒マスタード	小さじ1
	酢	小さじ1
	塩	小さじ1



＜作り方＞

- ① そら豆はさやから出して塩ゆでにし、薄皮をむく
- ② ごぼうは粗いさがきにし、切った端から水に落とし、すぐざるにあげて水気をきる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ごぼうを炒め、ボウルに移す。熱いうちにAを混ぜて、そのまま冷やします。
- ④ 玉ねぎは薄切りにし、塩を少々まぶす。
- ⑤ ③に①と④を加えて和え器に盛る。

ポイント：そら豆は煮過ぎてしまうと歯ごたえがなくなってしまうので、注意しましょう。

\*栄養表示は1人分です。\*

（牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）