

食育レシピ® 5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。
5月3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

野菜のしぐれ和え

《エネルギー 84kcal たんぱく質 3.8g 脂質 2.2g 塩分 3.3g》

材 料（4人分）

にんじん	1本
うど	1本
酢	少々
ロースハム	2枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
だし汁	大さじ4
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
白ごま	大さじ1



<作り方>

- ① にんじんは皮をむいて4cm長さのごく細いせん切りにし、熱湯にさっと通して冷水にさらす。
- ② うども皮をむいて4cm長さのせん切りにし、酢を加えた熱湯をかけて冷水にさらす。
- ③ ロースハムもせん切りにし、しょうゆ・酒・だし汁・みりん・塩をよく混ぜ①・②・③を水気を切り和える。器に盛り白ごまをふりかける

ポイント：野菜の水分をよくきって和えましょう。

厚揚げのはさみ煮

《エネルギー 280kcal たんぱく質 19.5g 脂質 1.3g 塩分 1.1g》

材 料 (4人分)

厚揚げ	3枚
豚ひき肉	150g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ2
しょうが	少々
ピーマン	4個
だし汁	300cc
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2



<作り方>

- ① 厚揚げはさっとゆでて余分な油を除き、2つに切ってから斜め半分に切り、厚みに切り込みを入れて袋状にする。
- ② ひき肉にみじん切りの長ねぎとしょうが・酒・片栗粉を混ぜ①の厚揚げに詰める。
- ③ 鍋にだし汁・砂糖・みりん・しょうゆ (大さじ1は残す) を入れ煮立て、厚揚げを入れて落とし蓋をし、中火で15分くらい煮含め、残しておいたしょうゆを加えて煮る。
- ④ ピーマンは縦4つ割にし、種をとり③の鍋に入れさっと煮る。

ポイント：お好みで鶏ひき肉を使うとさっぱり仕上がります。

ピーマンの代わりに季節の野菜を使ってもおいしく仕上がります。

(三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)