

食育レシピ 7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。
7月5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

茄子と厚揚げの旨煮

〈エネルギー 409kcal たんぱく質 36.9g 脂質 20.4g 塩分 2.1g〉

材 料（4人分）

茄子	4個
油	適量
厚揚げ	4枚
干しシイタケ	4枚
ボイルエビ	8尾
豚ひき肉	80g
エンドウ豆	適量
だし汁	200cc
（干しシイタケの戻し汁）	
A 砂糖	大さじ1
醤油	小さじ2
酒	大さじ1/2



<作り方>

- ① しいたけは水で戻しておく。
- ② 厚揚げは、適当な大きさに切り、Aで煮る。
- ③ 茄子は、1/8に切り素揚げにする。
- ④ シイタケを縦1/4に切り、①に加えてゆっくり煮含める。
- ⑤ 豚ひき肉は少量の①で炒るように仕上げる。
- ⑥ エンドウ豆を茹でる。
- ⑦ 食材を皿に彩りよく盛り付ける。

ポイント：煮詰めるときに、焦げないように火加減には気をつけましょう。

グリーンアスパラのガーリックソテー

《エネルギー 137kcal たんぱく質 2.2g 脂質 12.3g 塩分 0.5g》

材 料（4人分）

グリーンアスパラ	12本
にんにく	4片
植物油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① グリーンアスパラは、根元の硬い部分を切り落とすか皮をむき、斜めに切る。
にんにくは、みじん切りにする。
- ② フライパンに油と、にんにくを入れ弱火にかけて香りが出たら①を入れ強火で手早く炒め合わせ、塩とこしょうで調味する。

ポイント：にんじんを加えても色どりが良いでしょう。
簡単にできる一品です。

栄養表示は1人分です。

（岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）