

食育レシピ® 8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。
8月2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

豆腐ドレッシングのサラダ

《エネルギー 54kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.0g 塩分 1.6g》

材 料（4人分）

大根	100g	
にんじん	50g	
ブロッコリー	30g	
まいたけ	100g	
ドレッシング	絹ごし豆腐	50g
	白みそ	30g
	練り白ごま	小さじ1
	だし汁	大さじ2



<作り方>

- ① 大根、にんじんは皮をむき、干切りにする。まいたけは石づきを取り、食べやすい大きさにさく。
- ② 鍋に湯を沸かし、ブロッコリー、まいたけを茹でる。火が通ったらブロッコリーは水にさらし、3cmほどの長さに切る。まいたけはざるにあげ、水気をきる。
- ③ 豆腐ドレッシングを作る。豆腐、白みそ、練り白ごまをすり鉢でよく混ぜ合わせる。だし汁を少しずつ加え、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ ①と②の材料をボールで混ぜ合わせて、皿に盛り、豆腐ドレッシングをかける。

ポイント：旬の野菜を使ってもよいでしょう。

おからバーグ

《エネルギー 192kcal たんぱく質 4.6g 脂質 12.8g 塩分 1.2g》

材 料 (4人分)

おから	150g
玉ねぎ	50g
こんにゃく	50g
にんじん	20g
卵	1個
ごま油	大さじ1
塩	少々
油	大さじ1と1/2
A { だし汁	100cc
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
白髪ねぎ	40g (1/2本)



<作り方>

- ① 玉ねぎ、こんにゃく、にんじんを、それぞれみじん切りにする。
- ② ごま油をひいたフライパンで、玉ねぎを炒め、ほんのり透き通ってきたら、にんじんとこんにゃくを加え、塩をふって炒め合わせる。
- ③ ②をボールに移し、粗熱をとってからおからと卵を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を3等分し、楕円形に成形する。
- ⑤ フライパンに油をしき、弱火で両面をゆっくりと焼いて火を通し、皿に盛り付ける。
- ⑥ Aを合わせてひと煮立ちさせたところに水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつけ、あんをつくる。
- ⑦ 皿に盛り付けたおからバーグにあんをかけ、白髪ねぎを飾る。

ポイント：火加減には注意しましょう。

栄養表示は1人分です。

(後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)