

# 食育レシピ 4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。  
4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

## 厚揚げのはさみ煮

《エネルギー 203kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.2g 塩分 1.8g》

材 料（4人分）

	厚揚げ	320g
	鶏ひき肉	100g
	玉ねぎ	80g
A	しょうが汁	小さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	胡椒	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1と1/3
	小松菜	80g
B	昆布だし	400cc
	しょう油	大さじ1と1/3
	砂糖	大さじ1
	日本酒	大さじ1/2
	片栗粉	大さじ1と1/3
	水	120cc



＜作り方＞

- ① 厚揚げに熱湯をかけ油抜きをする。厚揚げにひき肉を詰め込むために、真ん中に切り込みを入れる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにしてAとよく混ぜる。
- ③ 厚揚げの切込みを広げて内側に片栗粉を軽くふり、②を詰める。
- ④ 鍋にBを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑤ 小松菜をゆで、3cmくらいに切る。
- ⑥ 器に厚揚げと小松菜を盛り付け、④をかける。

ポイント：厚揚げが崩れないようひき肉の詰めすぎには注意しましょう

## だし巻き卵

《エネルギー 203kcal たんぱく質 12.9g 脂質 13.4g 塩分 0.9g》

材 料 (4人分)

卵	400g	
油	大さじ1	
大根おろし	200g	
青菜	適量	
A {	昆布だし	60cc
	砂糖	大さじ1と1/3
	塩	小さじ1/3



<作り方>

- ① ボールに卵を割り入れ、よく溶いてAを加えて混ぜる。
- ② 卵焼き器に油を薄く敷き温め、①の1/5を流しいれ全体に広げる。卵の向こう側から手前にくるくると折り返し巻き終わったら、向こう側へ滑らせる。空いたところに油を敷き、残りの卵を流し入れ巻いた卵を芯にし手前に折り返す。この後3回同じように繰り返して巻き上げる。
- ③ 食べやすい大きさに切り、皿に青菜と大根おろしを添える。

ポイント： キッチンペーパーに油をしみこませることで、油を薄くひくことができます

\*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)