

食育レシピ 2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。
2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

厚揚げマーボー丼

《エネルギー 562kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.9g 塩分 1.4g》

材 料（4人分）

ごはん	4杯
豚ひき肉	200g
厚揚げ	2枚
なす	2本
しょうが	2かけ
豆板醤	小さじ2
チキンスープ	2カップ
みそ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ2
ねぎ	大さじ4
山椒	適量
ごま油	適量



<作り方>

- ① なすは1cm角に切る。厚揚げは1cm厚さの1口大に切る。Aをよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、豆板醤、しょうがを炒める。香りが立ったら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら①のなすを加えて、しんなりしたら厚揚げを加えてさっと炒める。
- ④ Aを③に加え、厚揚げを軽く木べらで崩しながらとろみが出るまで煮詰める。小口切りにしたねぎを加えてサッと混ぜる。
- ⑤ ご飯をどんぶりによそい、④を乗せて山椒を添える。

ポイント：豆板醤の量はお好みで調節してください

ピリ辛火鍋

《エネルギー 443kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.8g 塩分 2.4g》

材 料 (4人分)

ラムロース又は豚ロース	300g
白菜	400g
大根	200g
水菜	200g
ねぎ	100g
にんじん	120g
しめじ	120g
春雨 (乾)	80g
昆布	40g
赤とうがらし	8本
にんにく	40g
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
山椒	小さじ2
塩	少々
ラー油	小さじ2
ねぎ (みじん切り)	40g
すりごま (白)	小さじ2



<作り方>

- ① ロース肉は一口大に切る。白菜、水菜はざく切り、大根、にんじんはいちょう型に切り、ねぎは小口切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。春雨はたっぷりの水に10分間つけて戻し食べやすい大きさに切る。とうがらしは半分に切る。
- ② 鍋に昆布と水8カップを入れて弱火で煮、沸騰前に昆布を取り出す。Aを加え水菜以外の野菜と肉、春雨を加えてアクを取り除きながら中火で15分程煮る。
- ③ ねぎを小皿に盛りごまとラー油をかけ、たれを作る。
- ④ 鍋に水菜を加えて火を止め、たれにつけて食べる。

ポイント：寒い季節にぴったりの温かいメニューです

*栄養表示は1人分です。

(三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)