

食育レシピ 1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。
1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

小松菜と鶏ささみの和え物

《エネルギー 99kcal たんぱく質 15.8g 脂質 0.8g 塩分 2.0g》

材 料（4人分）

小松菜	300g
人参	40g
鶏ささみ	4本
塩	少々
酒	少々
片栗粉	少々
しょう油	大さじ2
練りからし	大さじ1と小さじ1
だし汁	大さじ4



<作り方>

- ① 沸騰したお湯に塩を加え、少し太めの干切りにした人参をさっと茹でる。取り出した後に小松菜を茹で、水にとって冷ましてから2cm～3cmに切る。
- ② 鶏ささみは筋をとり、そぎ切りにし、塩、酒、片栗粉を少々ふり色が変わるまで茹でる。
- ③ ボールに練りからし、しょう油を混ぜ合わせ、だし汁で溶きのばす。
- ④ 小松菜、人参、鶏のささみをボールに入れよく混ぜ合わせ、皿に盛る。

ポイント：辛子しょう油は、辛子のきかせ方で味が変わるので、お好みで塩分を摂りすぎないように調節してください。

冷凍豆腐のステーキ

《エネルギー 221kcal たんぱく質 11.8g 脂質 11.4g 塩分 2.6g》

材 料 (4人分)

	木綿豆腐	600g
	生姜	20g
	玉ねぎ	1個
A {	酒	大さじ6
	しょう油	大さじ4
	みりん	大さじ2
	油	少々



<作り方>

- ① 豆腐は冷凍しておき、それを解凍して4等分に切り、押さえて軽く水をきる。
- ② 生姜、玉ねぎをすりおろし、Aを混ぜる。
- ③ ①の豆腐を②に30分程つけこみ、フライパンに油を敷き焼く。

ポイント：豆腐の解凍はお昼頃からの自然解凍で夕飯に間に合います。

栄養表示は1人分です。

(加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)