

食育レシピ 12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。
12月6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

ひよこ豆バーグ

《エネルギー 355kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.2g 塩分 1.1g》

材 料（4人分）

ひよこ豆（水煮缶）	200g
ひき肉	300g
玉ねぎ	1/2個
パン粉	1/4カップ
牛乳	1/4カップ
塩	適量
こしょう	適量
小麦粉	適量
サラダ油	適量



<作り方>

- ① ひよこ豆は一度ざるにあげ、軽く洗って水気を切り、ビニール袋に入れてもみつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボールにパン粉、牛乳を入れてふやかし、ひよこ豆と玉ねぎ、塩、こしょうを加えてよく練る。
- ④ ハンバーグ状に平らにして、小麦粉をまぶしフライパンに油をしき、中火で熱し両面を中火まで火が通るまで焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みのソースをかける。

ポイント：使用する豆は、大豆などどんな豆でも代用できます

色とり豆とトマトスープ

《エネルギー 122kcal たんぱく質 7.5g 脂質 2.5g 塩分 0.7g》

材 料 (4人分)

	ミックス豆 (水煮)	200g
	プチトマト	8個
	ねぎ	適量
	トマトジュース	400cc
A	水	400cc
	めんつゆ (濃縮2倍)	大さじ2



<作り方>

- ① プチトマトはヘタを取って半分に切っておく。
- ② 鍋にAを煮立て、ミックス豆を入れて再び煮立たせ、最後に①のプチトマトを入れ、火を止める。
- ③ 器に注ぎ、仕上げに小口切りにしたねぎを散らす

ポイント：ミックス豆をたっぷり使った具たくさんスープです。
プチトマトを酸味でさっぱりとした味わいになります。

栄養表示は1人分です。

(日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)