

食育レシピ 11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。
11月1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

白菜のクリームスープ

《エネルギー 51kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.2g 塩分 0.5g》

材 料（4人分）

白菜	1枚
ハム	40g
中華スープ	600cc
牛乳	80cc
塩	少々
こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量
パセリ	少々



<作り方>

- ① 白菜はざく切りにする
- ② ハムは1cm幅に切る
- ③ 鍋に中華スープを沸かし、①と②を加える。塩、こしょうで味を調え、牛乳を加えひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛り、パセリを散らす

ポイント：牛乳が加えてあるので、手軽にカルシウムの補給にもなります。

ほうれん草の焼きワンタン

《エネルギー 328kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.0g 塩分 2.2g》

材 料 (4人分)

A	ほうれん草	150g
	塩	小さじ1/2
	豚ひき肉	250g
	片栗粉	大さじ1
	鶏ガラスープの素(顆粒)	大さじ1/2
	にんにく(すりおろし)	2かけ
	豆板醤	小さじ1/2
	ごま油	小さじ2
	ワンタンの皮	1袋(30枚)
	塩	少々
	ごま油	小さじ1
	しょう油	大さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1



<作り方>

- ① ほうれん草はみじん切りにして、ボールに入れ、塩(小さじ1/2)をふってもみ、10分ほどおいて水気を絞る。
- ② ①にAの材料をよく混ぜ合わせ、ワンタンの皮の中心に大さじ1/2ずつ乗せ、3つ折りにして、両わきに水をつけて押さえる。
- ③ フライパンにごま油をしき、中火にかける。ワンタンの巻き終わりを下にして並べ、焼き色がついたら水1/3カップを入れ、煮立ったら蓋をして水気がなくなるまで焼く。
- ④ ③を皿に盛り、しょう油、酢、ごま油、砂糖を混ぜ合わせたたれを添える。

ポイント：ワンタンの中身が飛び出ないように、水でしっかりと留めましょう。

*栄養表示は1人分です。

(八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)