

食育レシピ[®] 10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。
10月4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

さんまのおろし煮

《エネルギー 487kcal たんぱく質 28.7g 脂質 37.0g 塩分 1.7g》

材 料（4人分）

A	さんま	4尾
	食塩	少々
	水	1カップ
	酒	大さじ3
	しょう油	大さじ1と1/2
	食塩	小さじ1/3
	大根おろし	1カップ
	あさつき	適量



<作り方>

- ① さんまは頭を落としワタを出す。これを水洗いして4等分の筒切りにし、薄く塩をふって約10分置いた後、洗って水気をふく。
- ② 鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら①のさんまを入れて煮る。さんまに火が通ったら、大根おろしを加えてさっと煮る。
- ③ 器に②のさんまと大根おろしを盛り、小口切りにしたあさつきを散らす。

ポイント： Aの材料を煮切らないように、火加減には注意しましょう

きのここと鶏肉の塩味炒め

《エネルギー 208kcal たんぱく質 14.8g 脂質 14.9g 塩分 1.3g》

材 料（4人分）

まいたけ	2パック
えのきだけ	1袋
鶏もも肉	300g
あさつき	適量
油	大さじ1
酒	大さじ2
食塩	小さじ1
こしょう	少々



<作り方>

- ① まいたけは石づきを落としてほぐし、えのきだけは根元を落としてほぐす。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ② 中華鍋に油を加え、鶏肉を両面焼く。鶏肉に焼き色がつき、まいたけ、えのきだけを加え、しんなりしたら、酒、食塩、こしょうを加えて調味し、器に盛って小口切りにしたあさつきをふる。

ポイント：まいたけやえのきだけ以外のきのこ類でも美味しく調理できます

栄養表示は1人分です。

（山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）