

食育レシピ 9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。
9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

青ジソ豆腐バーグ

《エネルギー 315kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.8g 塩分 1.3g》

材 料（4人分）

	木綿豆腐	2丁（600g）
	麩	20g
	かつお節	8g
A	鶏ひき肉	200g
	しょうが（すりおろし）	2かけ
	片栗粉	大さじ2
	しょう油	大さじ2
	青ジソ	40枚
	しし唐	12本
	オリーブオイル	適量
	トマト	1個（200g）



<作り方>

- ① 水を切った木綿豆腐をボールに入れ、手でつぶしたら、砕いた麩とかつお節を加えて混ぜる。
- ② 青ジソを1cm四方に切る。
- ③ ①にAを加えさらに混ぜたら、青ジソを加え軽く混ぜ、食べやすい大きさに丸める。
- ④ オリーブオイルをしいて、熱したフライパンに豆腐バーグを並べ、蓋をして蒸し焼きにし、両面焼く。
- ⑤ しし唐を炒め、トマトはくし形に切る。
- ⑥ 器に豆腐バーグと、しし唐、トマトを盛り付ける。

ポイント： 付け合わせは、お好みの野菜でも良いでしょう。

小松菜と豆腐の翡翠（ヒスイ）スープ

《エネルギー 58kcal たんぱく質 4.3g 脂質 1.7g 塩分 0.9g》

材 料（4人分）

小松菜	8束
絹ごし豆腐	200g
だし汁	4カップ（800cc）
薄口しょうゆ	小さじ1
生姜の絞り汁	小さじ2
塩	少々
片栗粉	小さじ4
水	小さじ4



<作り方>

- ① 小松菜はさっとゆでて水気を絞り、荒いみじん切りにする。絹ごし豆腐も荒いみじん切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れたら火にかけ、小松菜、薄口しょうゆ、塩、生姜の絞り汁を加える。
- ③ ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。豆腐を加えて温め、火を止める。

ポイント：火加減には注意しましょう

栄養表示は1人分です。

（日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）