

# 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

## キッシュ風卵焼き

《エネルギー 245kcal たんぱく質 10.8g 脂質 21.2g 塩分 1.2g》

材 料（4人分）

卵	4個
豆乳入り生クリーム	60cc
ほうれん草	30g
長ねぎ	20g
ベーコン	40g
とろけるチーズ	30g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。長ねぎは小口切りにし、ベーコンは角切りにする。
- ② ボールに卵を割り入れ溶いて、生クリーム、チーズ、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。そこに①の具材を加え、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにフライパン用ホイルシートを敷き、②を入れ弱火でふたをして20～30分位焼き上げる。

ポイント：卵や乳製品、野菜等バランス良くとることができます。

# きゅうりのシーチキン和え

《エネルギー 63kcal たんぱく質 4.2g 脂質 3.8g 塩分 1.2g》

材 料（4人分）

きゅうり	2本
乾燥わかめ	大さじ1
シーチキン	1缶（70g）
すし酢	大さじ1
醤油	小さじ1



＜作り方＞

- ① きゅうりはスライスし、わかめは水で戻す。
- ② お皿にスライスしたきゅうりをのせ、その上にわかめをのせ、その上に油を切ったシーチキンをのせる。
- ③ すし酢と醤油を合わせ、上からかける。

ポイント： すし酢を使うことで味付けが簡単にできます。

\*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）