

食育レシピ 8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。
8月7日（日）は、みんなでたのしく食事をしましょう!!

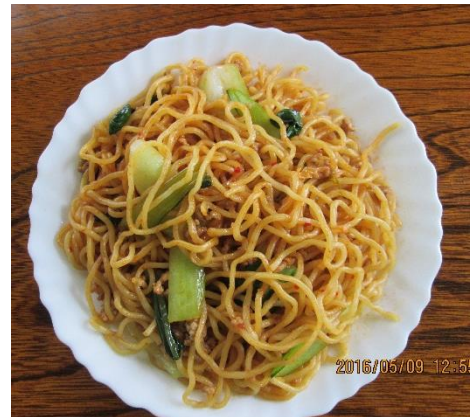
「地元の食材でほっと一息」…みんなで食べるとおいしいね

小松菜とキムチの焼きそば

《エネルギー 476kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.0g 塩分 2.7g》

材 料（4人分）

蒸し麺	600g（4玉）
豚ひき肉	160g
小松菜	320g
白菜キムチ	100g
ごま油	大さじ2
コチュジャン	大さじ1
醤油	大さじ1と1/2
こしょう	少々



<作り方>

- ① 麺は袋から取り出して耐熱皿に広げ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱しほぐしておく。
- ② 小松菜は4～5cmの長さに切り、茎と葉に分けておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ひき肉をぼろぼろになるまで炒める。小松菜の茎を加えて炒め、油が全体に回ったら、小松菜の葉を加えて炒める。白菜キムチ、麺を入れ、麺をほぐしながら炒める。
- ④ ③にコチュジャン、醤油、こしょうを加えて調味する。

ポイント：小松菜をチンゲン菜にかえてもおいしくなります。

キャベツとササミのレモンマリネ

《エネルギー 159kcal たんぱく質 22.1g 脂質 4.0g 塩分 1.6g》

材 料 (4人分)

キャベツ	400g (1/2個)
鶏ササミ	360g (6本)
レモン	1個
酒	小さじ4
食塩	少々
黒粗びきこしょう	少々
酢	小さじ3
オリーブオイル	小さじ4



＜作り方＞

- ① 鶏ササミは水気をふき、耐熱容器に入れ、塩ふたつまみと酒をふり、ラップをして電子レンジで4分間、火が通るまで加熱し、粗熱をとり、ほぐす。
- ② キャベツはざく切りにし、塩小さじ1/2杯で軽くもみ、10分ほどおいて水気を軽くしぼる。半量のレモンはいちょう切りにし、残りは果汁を絞る。
- ③ ①、②を酢とオリーブオイルでざっくりとあえ、黒粗引きこしょうをふる。

ポイント： 黒こしょうを使用することで、パンチのあるマリネになります。

*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)