

食育レシピ 7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。
7月3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

シャキシャキキャベツのニラたま

《エネルギー 192kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.1g 塩分 1.4g》

材 料 (4人分)

ニラ	130g (1と1/3束)	
卵	200g (4個)	
サラダ油	大さじ2と1/2	
キャベツ	160g	
豚肉	130g	
鶏がらスープの素	小さじ2/3	
A	醤油	小さじ2と1/2
	砂糖	小さじ1と1/3
	酒	小さじ2と1/2
	オイスターソース	小さじ2



<作り方>

- ① ニラを5cmくらいの長さに切る。
- ② キャベツ、豚肉を一口大に切る。
- ③ 卵をボールに割り入れ、鶏がらスープの素を入れて混ぜ合わせておく。
- ④ Aの調味料を混ぜておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて強火で加熱したところに卵を入れて軽く混ぜ合わせる。
(半熟の状態一度取り出す)
- ⑥ 中火で豚肉をフライパンで炒める。(油は肉からでるので使わない)
- ⑦ キャベツを加えて炒める。(しんなりするまで1～2分)
- ⑧ ニラを加え調味料を入れてさっと炒め、取り出しておいた卵を戻して軽く混ぜ合わせる。

ポイント：卵を加熱するときは、火を通し過ぎないようにしましょう。

アスパラガスの塩昆布炒め

《エネルギー 33kcal たんぱく質 0.8g 脂質 2.1g 塩分0.3g》

材 料（4人分）

アスパラガス	80g（4本）
塩昆布	7g
酒	大さじ2と1/2
サラダ油	大さじ3/2



<作り方>

- ① アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、3cmくらいの長さに切る。
- ② フライパンを熱し、塩昆布と酒を入れる。
- ③ アスパラガスを加え、塩昆布のうま味をアスパラガスに吸わせるように炒める。
- ④ 仕上げにサラダ油を絡め、火を止める。

ポイント： アスパラガスに塩昆布のうま味をしっかり味を染み込ませるために、アスパラガスがある程度柔らかくなってから、塩昆布を加えましょう。

*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）