

# 食育レシピ 6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。  
6月5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

## キャベツバーグ

《エネルギー 317cal たんぱく質 17.0g 脂質 16.6g 塩分 2.9g》

材 料（4人分）

合いびき肉	300g
キャベツ	1/2個
バター	小さじ2
パン粉	1/2カップ
塩	小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
赤ワイン	1/2カップ
水	1/2カップ
A 中濃ソース	大さじ4
トマトケチャップ	大さじ4
インスタントコーヒー	少々



<作り方>

- ① キャベツの2/3量を粗みじんに切り、耐熱皿に均等に広げバターを乗せ、ラップはかけずに電子レンジで約2分加熱し粗熱をとる。
- ② ボールにひき肉、パン粉、塩、こしょうを入れよく混ぜ合わせる。粗みじんのキャベツを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にし楕円形にまとめ中央をくぼませる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ空いたところに残りのキャベツ（ざく切り）を入れ蓋をする。ハンバーグの両面を約2分ずつ焼いたらいったん取り出す。キャベツはしんなりしたら皿に盛る。
- ④ ③のフライパンの油をペーパータオルで軽くふき取りAを加えて混ぜる。煮立ったら③のハンバーグを戻し入れ、約5分弱火で煮る。

ポイント：合いびき肉とキャベツをしっかりと混ぜ合わせるようにしましょう

# 豆腐とトマトのスープ

《エネルギー 38kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.1g 塩分 1.4g》

材 料（4人分）

絹ごし豆腐	1/2丁
トマト	1個
わかめ	5g
鶏がらスープの素	小さじ2
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょう油	少々



## <作り方>

- ① 豆腐は1cm角、3～4cmの長さの拍子切りにする。トマトは7～8mmのくし型切りにし、わかめは水に戻して食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水4カップとスープの素を入れて火にかけて、沸騰したら酒、塩、こしょう、しょう油で調味し、豆腐、トマト、わかめを入れる。豆腐が浮いて来たら火を止める。

ポイント：手軽にできる簡単なレシピです

\*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）