

食育レシピ 5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。
5月1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

切干し大根の中華スープ

《エネルギー 25kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.8g 塩分 0.9g》

材 料（4人分）

切干し大根（乾）	16g
もやし	80g
にんじん	20g
きくらげ（乾）	4g
ラー油	小さじ1/2
A { 水	520cc
鶏がらスープの素	大さじ1



<作り方>

- ① 切干し大根は水で戻し、ザルにあげて水気をきった後、食べやすい長さに切る。きくらげはぬるま湯で柔らかく戻し、固い部分を切り落としざく切りにする。
- ② もやしはたっぷりの水に放ち、シャキッとしたらザルに上げ、しっかり水気をきる。にんじんは皮をむき、細切りにしておく。
- ③ 鍋にAとにんじんを入れ、煮立ったら切干し大根ともやし、きくらげを追加する。煮立つ直前に火を止め、ラー油を回し入れ、器によそう。

ポイント：手軽に多くの野菜を食べることができます

豆乳ブラマンジェ

《エネルギー 178kcal たんぱく質 6.3g 脂質 11.5g 塩分 0.1g》

材 料（4人分）

無調整豆乳	200cc
砂糖	40g
生クリーム	100cc
ゼラチン	4g
水	大さじ1
オレンジ	適量



<作り方>

- ① ゼラチンを大さじ1の水で戻す。
- ② 豆乳に砂糖と①を入れ火にかける。砂糖とゼラチンが溶けたら、沸騰直前に火をとめ、少しずつ生クリームを加えそっと混ぜる。
- ③ 氷水で②の粗熱をとった後、容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ オレンジは皮をむき、身をほぐして固まったブラマンジェの上に乗せる。

ポイント：ゼラチンは沸騰させてしまうと固まりにくくなるので気をつけましょう

*栄養表示は1人分です。

（後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）