

# 食育レシピ 3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。  
3月6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

## かぼちゃのマヨネーズ焼き

《エネルギー 280kcal たんぱく質 4.4g 脂質 21.8g 塩分 0.8g》

材 料（4人分）

かぼちゃ	300g（1/6個）
塩	少々
こしょう	少々
バター	適量
ソース	
マヨネーズ	95g（1/2カップ）
粉チーズ	大さじ4
こしょう	少々



### <作り方>

- ① かぼちゃは4～5cmの厚さのくし形に切り、塩ゆでにする。
- ② ①のかぼちゃを温かいうちに塩、こしょうをふって下味をつける。
- ③ 耐熱容器に薄くバターを塗り、かぼちゃを並べ、混ぜ合わせたソースをかけ、オーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

ポイント：焦げすぎないように、焼きすぎには気をつけてください

# 白菜のクリーム煮

《エネルギー 209kcal たんぱく質 7.8g 脂質 18.2g 塩分 0.4g》

材 料（4人分）

白菜	300g
しいたけ	4枚
鶏のささみ	2枚
サラダ油	適量
スープ	1カップ
生クリーム	1/2カップ
塩	少々
あらびき黒こしょう	少々
刻みパセリ	適量



## <作り方>

- ① 鶏ささみは筋を取って1口大に切る。
- ② 白菜は4～5センチの長さに切り、椎茸は軸をとって3～4等分に切る。
- ③ 鍋を中火で熱し、サラダ油をなじませて、ささみ、白菜の軸、椎茸、白菜の葉を順に加えて炒め合わせ、スープを加えてアクをとりながらしばらく煮る。
- ④ 生クリームを加えて塩、コショウで味を調えて仕上げ、器に盛り付け、パセリを散らす。

ポイント： まだ寒さの残るこの時期にピッタリの料理です

\*栄養表示は1人分です。

（牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）