

食育レシピ 12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。
12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

帆立とれんこんの甘辛丼

《エネルギー 475kcal たんぱく質 19.2g 脂質 4.6g 塩分 1.4g》

材 料（4人分）

帆立（ボイル）	12コ	
れんこん	小1節	
温かいご飯	茶碗 4杯	
焼きのり	適宜	
小麦粉	適宜	
油	大さじ1	
A	水	1カップ
	砂糖	大さじ1
	酒・みりん	各大さじ1
	しょうゆ	大さじ2



<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて、厚さ7～8mmの輪切りにし大きければ半分に切る。水に3分ほどさらし、水気を切っておく。帆立は小麦粉を薄くまぶしておく。
- ② フライパンに油大さじ1を中火で熱し、帆立とれんこんを入れて両面をこんがり焼く。帆立を取り出してAを順に加え、弱めの中火で6分くらい煮る。
- ③ 帆立を戻し入れて煮汁をからめ火を止める。
器にご飯を盛り、帆立、れんこんをのせて煮汁をかけ、焼きのりを細かくちぎり散らす。

ポイント：れんこんは歯ごたえがのこるように煮ましょう。

鶏肉のから揚げ梅肉風味

《エネルギー 253kcal たんぱく質 13.4g 脂質 12.4g 塩分 3.5g》

材 料（4人分）

鶏もも肉	200g
塩・こしょう	各少々
片栗粉・揚げ油	適量
玉ねぎ	1個
もみのり	少々
～梅肉だれ～	
だし汁	1カップ
梅干し	大3個
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
片栗粉	大さじ1



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り塩・こしょうをふって片栗粉をまぶし熱した油でからりと揚げる。
- ② 玉ねぎは薄切りにしさっと洗って水けをきる。
- ③ 梅干しを裏ごし、しょうゆ、酢を合わせて鍋に入れ沸騰直前に水溶き片栗粉を流し入れてよく混ぜ火を止め梅肉だれの出来上がり。
(梅干しの塩分に応じてしょうゆは加減する)
- ④ 器に②を敷いて①をのせ梅肉だれをかけてもみのりを散らす。

ポイント：梅肉だれは、酸味があり色も鮮やかなだれです。肉や魚にかけたり、冷やっこ、そうめん、うどんのつゆなどに使ってもおいしいです。

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)