

食育レシピ 11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。

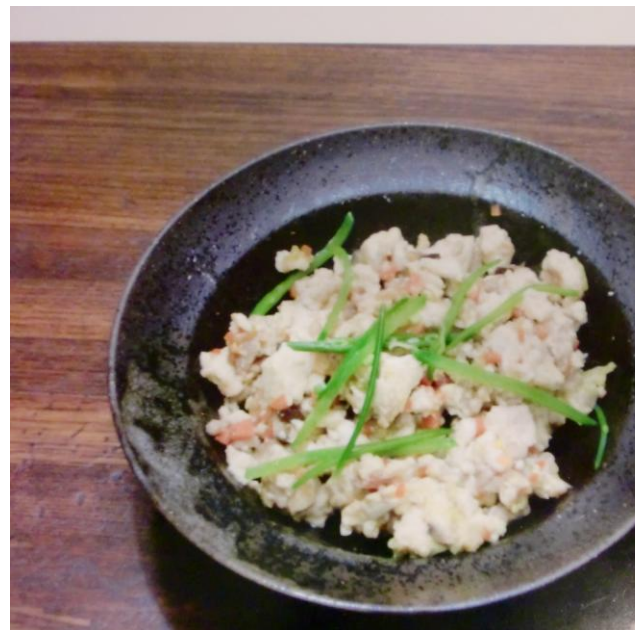
山梨市では、日曜日が家族や仲間との時間がとりやすいと考えて、毎月第1日曜日を「家族や仲間と楽しく、和やかに食卓を囲む日」として推進していきます。
11月9日（日）は、みんなでたのしく食事をしましょう!!

「地元の食材でほっと一息」…みんなで食べるとおいしいね

いり豆腐

《エネルギー 215kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.1g 塩分 1.6g》
材 料（4人分）

木綿豆腐	一丁(400g)
鶏ひき肉	100g
干しいたけ	2～3枚
にんじん	40g
長ねぎ	1本
絹さや〈またはいんげん〉	40g
卵	1ヶ
しょうが	10g
しょうゆ	大さじ2・1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1



<作り方>

- ① 豆腐はよく水切りしておく。干しいたけは水に戻しみじん切り、にんじん、長ねぎ、しょうがもみじん切り、絹さやはさっと茹でてせん切りにしておく。
- ② フライパンに油をひいて、しょうがを入れ香りがでたら、鶏ひき肉を加え、にんじん、干しいたけ、長ねぎを加えて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、水切りした豆腐を崩しながら入れ、調味料を加え、さらに炒める。味がなじんだら溶き卵を加えてさっと混ぜ合わせ火を止める。
- ④ 粗熱がとれたら、器に盛りせん切りの絹さやを飾る。

ポイント：お好みでごま油を加えるとあっさりおいしくなります。

ささ身の大葉フライ

《エネルギー 260kcal たんぱく質 27.6g 脂質 8.1g 塩分 1.4g》

材 料（4人分）

鶏ささ身	8枚（400g）
大葉	16枚
梅干し	大8粒
卵	1ヶ
パン粉	適宜
小麦粉	適宜
油（揚げ物用）	適宜
じゃが芋	2～3個
キャベツ	2～3枚
トマト	1ヶ



<作り方>

- ① 鶏ささ身は筋をとりひらいておく。
- ② 梅干しは種をとりだし、包丁でたたいておく。
- ③ ①のささ身に②の梅をぬり、大葉をのせ2つ折りにする。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃の油でカラッと揚げる。
- ⑤ じゃが芋は皮つきのまま8～10等分のくし形に切り素揚げする。
- ⑥ 器にキャベツとトマトを盛り付け、ささ身とじゃが芋を彩りよく盛り付ける。

ポイント：お好みで梅干しの代わりにチーズを使ってもおいしいです。

*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）