

# 食育レシピ 10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。  
10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

## 焼きなすの野菜あんかけ

《エネルギー 149kcal たんぱく質 15.5g 脂質 g 塩分 1.3g》

材 料（4人分）

なす	中2ヶ
しいたけ	2枚
しめじ	50g
ピーマン	中1ヶ
にんじん	20g
ボイル海老	8ヶ
油	大さじ2
片栗粉	小さじ1
～合わせ調味料～	
だし汁	200cc
酒	小さじ1
練りがらし	小さじ1
塩	小さじ1
みりん	大さじ1



### <作り方>

- ① なすは2cm 幅の輪切りにし、フライパンに油をひき、焦げ目が少しく程度に焼く。
- ② しいたけ、にんじん、ピーマンはせん切りにし、しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ③ 片栗粉を20ccの水で溶かしておく。
- ④ 鍋に合わせ調味料と②の野菜を入れてさっと煮、水溶き片栗粉でとろみをつけた後、ボイルエビを加える。1人分をなす2切れにし、その上に野菜あんかけを彩りよくかける。

ポイント：野菜は歯ごたえがのこるよう煮すぎないように注意する。

## 秋の野菜そば

《エネルギー 405kcal たんぱく質 15g 脂質 8.4g 塩分 3g》

材 料（4人分）

そば	4束
かぼちゃ	80g
なす	中1ヶ
さつまいも	60g
卵	1ヶ
いんげん	5～6本
プチトマト	5ヶ
干しいたけ	2枚
昆布	10cm角
油〈揚げ物用〉	適宜
しょうゆ	大さじ4
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
～薬味～	
ねぎ・わさび・しょうが・大根おろし	
七味とうがらし	



### <作り方>

- ① そばをゆでておく。
- ② 干しいたけ、昆布で600ccのだし汁を作り、酒、みりん、しょうゆを入れそば汁を作る。
- ③ かぼちゃ、なす、さつまいもを薄切りにし素揚げする。
- ④ 卵は錦糸卵を作る。いんげんは少量の塩を入れ茹で、干切りにしておく。
- ⑤ プチトマトは薄く輪切りにする。
- ⑥ お好みで薬味を用意する。広い口のどんぶりを使用用意したそばの上に彩りよく盛り付ける。

ポイント：薬味はお好みで加えるとあっさりおいしくなります。

\*栄養表示は1人分です。\*

(岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)