

# 食育レシピ 9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。  
9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

## 揚げかぶとあやめ雪かぶ

《エネルギー 85kcal たんぱく質 3.1g 脂質 5.2g 塩分0.4g》

\*栄養表示は1人分です。

材 料（4人分）

小かぶ	1/2 個
あやめ雪かぶ	1 個
ごぼう	1/2 本
水菜	1/2 束
ルッコラ	1/2 袋
ちりめんじゃこ	大さじ2
塩	少々
オリーブオイル	1/2 カップ



<作り方>

- ① 小かぶは葉を少し残し、皮をむき、厚さ1cm程度のくし型に切る。あやめ雪は、皮のままよく洗い、同様に切る。
- ② ごぼうは皮を薄くむき、ピーラーで細くそぎ切りして、水にひたす。
- ③ 水菜・ルッコラは、水を切り、5cm程度の長さに切る。
- ④ オリーブオイルを熱し、かぶを薄く色づくまで素揚げにして、ペーパーにのせ油を切る。
- ⑤ ②は少し温度を上げて、カリカリになるまで揚げ、同様にペーパーにとり、軽く塩をふっておく。
- ⑥ ちりめんじゃこもサッと油に放し、揚げないうちにあがる。
- ⑦ 器に水菜とルッコラを盛り、①、⑤をのせて、⑥をふりかける。

# 玉ねぎと豆のサーモンサラダ

《エネルギー159kcal たんぱく質11.2g 脂質 11.1g 塩分 0.5g》

\*栄養表示は1人分です。

材 料（4人分）

たまねぎ（白・紫）	1/2個
さけの水煮缶	1缶（200g程度）
ミックスビーンズ（水煮）	1パック
はつか大根	2～4個
青じそ	1束
マヨネーズ	大さじ4
柚子こしょう	小さじ1/4
塩	少々



<作り方>

- ① 玉ねぎは皮をむき、薄く切り軽く塩もみし水分が出たら絞る。
- ② はつか大根は、葉と根っこの部分を落とし、薄く切る。
- ③ ボウルにさけ缶をあげ、ほぐしたものに①を加え、混ぜ合わせる。
- ④ マヨネーズと柚子こしょうは、あらかじめ混ぜておき、③に混ぜ合わせる。
- ⑤ ミックスビーンズ、②も加え、均等に混ぜ合わせて小鉢に盛り付けてから千切りした青じそを洗う。

（牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）