

食育レシピ 8月号

～「たのしい おいしい 和みのまち 山梨市」を目指して～

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。

8月3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

大根と鶏肉のしょうゆ煮込み

《エネルギー 454kcal たんぱく質 28.7g 脂質 25.7g 塩分 2g》

材 料（4人分）

大根	2/3本（700g）	
鶏もも肉	2枚（500g）	
ゆで卵	4個	
サラダ油	大さじ1	
A	砂糖	大さじ1・1/2
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	だし汁	2・1/2カップ
万能ねぎ	適宜	



<作り方>

- ① 大根は皮をむき厚さ 1.5 mm くらいの半月切り（細い部分は輪切り）にする。
- ② 鶏肉は大きめの一口大に切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から入れ強火で両面に焼目ををつける。大根を加え油がなじむまでよく炒める。
- ④ Aの調味料を加え、落とし蓋をして中火で 40 分くらい煮る。その時ゆで卵も一緒に加える。
- ⑤ ④の落とし蓋をとって火を強め煮汁をからめるように 5 分ほど煮る。器に盛り万能ねぎを散らす。

ポイント：煮汁をからめる時焦げ付きやすいので気をつけてください。

冷しそうめん

《エネルギー 382kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.7g 塩分 4.4g》

材 料 (3人分)

そうめん	3輪 (150g)
鶏ささ身	2本
湯	2カップ
酒	大さじ1
A ねぎ (青い部分・ざく切り)	適宜
しょうが (薄切り)	少々
塩	少々
トマト	1個
きゅうり	1/3本
青じそ	4~6枚
ごま辛だれ	
そうめんのつゆ (ストレート)	1カップ
練りごま (白)	大さじ5
ラー油	大さじ1~2
しょうが (すりおろし)	適宜
ねぎ (白い部分・みじん切り)	適宜



<作り方>

- ① 鶏ささ身とAの材料を耐熱ボウルに入れ電子レンジで5分加熱し、さらに5分くらい余熱調理する。その後ほぐし筋をとっておく。
- ② トマトはくし形に切り、きゅうり、青じそはせん切りにする。
- ③ ごま辛だれの材料を合わせ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、最後にみじん切りにしたねぎを加える。
- ④ そうめんをゆで、器にそうめんを盛り②と①を添える。ごま辛だれをお好みかける。

ポイント：ごま辛だれのラー油はお好みで調整して下さい。

栄養表示は1人分です。

(三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

大根はビタミンA・C・食物繊維が多く含まれます。

大根には胃酸の中和作用もあるので、胃のもたれ、胸やけなど胃酸過多の症状を和らげてくれます。

きゅうりはカリウムが多く含まれているので、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧予防に有効です。