

# 食育レシピ 7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。  
7月6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

## トマトともやしナムル

《エネルギー 84kcal たんぱく質 4.2g 脂質 4.3g 塩分 0.8g》

\*栄養表示は1人分です。

材 料（4人分）

トマト	2個
もやし	1袋
しょうが	15g
にんにく	1片
スプラウト	1/2パック
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① しょうがとにんにくはみじん切りにする。トマトは乱切りにする。
- ② もやしを熱湯でゆでてボールに入れ、熱いうちに塩、こしょうで味付けをする。
- ③ ②に①、しょうゆ、ごま油を加え、和えスプラウトを散らす。
- ④ 冷蔵庫で冷やして出来上がり。

# 薬味たっぷりの冷しゃぶ

《エネルギー 340kcal たんぱく質 20.1g 脂質 24.1g 塩分 2.6g》

\*栄養表示は1人分です。

材 料（4人分）

豚肉 300g

みょうが 4個

トマト 2個

大葉 4枚

A { ごま油 大さじ2  
酢 大さじ6  
しょうゆ 大さじ4

酢 少々



<作り方>

- ① トマトはざく切りにみょうがと大葉はみじん切りにする。
- ② ①を大きめのボールに入れAをまぜてなじませる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、酢を少々入れて豚肉をゆでる。
- ④ ゆであがった豚肉はキッチンペーパーを引いたざるにあげておく。
- ⑤ お皿に豚肉を盛り付けて②をまわしかける。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし出来上がり。

（加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）