

食育レシピ® 6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。
6月1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

じゃがいものピザ

《エネルギー 313kcal たんぱく質 12.6g 脂質 18.2g 塩分 1.7g》

*栄養表示は1人分です。

材 料（4人分）

じゃがいも	3コ
ピザチーズ	120g
A {	
ベーコン	3枚
塩 ・ こしょう	少々
ハーブミックス	少々
トマト	1個
B {	
トマトケチャップ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
タバスコ	適量



- ① じゃがいもは皮をむき、薄切りにし、ベーコンは細切りにする。トマトはヘタを取り7mm角、パセリは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにチーズを敷き、ベーコンを散らす。その上に、スライスしたじゃがいもをAの調味料を時々ふりながら平らに重ねていく。
- ③ ②に蓋をして弱火で7分焼き、裏返して5分焼く。
- ④ ③を切り分けて器にのせ、角切りにしたトマトと混ぜ合わせたBのソースをかけパセリを散らす。お好みでタバスコをふる。

にんじんとささ身のナムル

《エネルギー 48kcal たんぱく質 5.1g 脂質 1.3g 塩分 0.6g》

*栄養表示は1人分です。

材 料（4人分）

にんじん	1/2本（100g）	
鶏ささ身	2本（80g）	
A	にんにく	1かけ
	塩	小さじ1/3
	ごま油	小さじ1～1 1/2
	酒・塩	適宜
	黒こしょう（あらびき）	適量



<作り方>

- ① ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ② にんじんは皮をむき、7～8mm幅の細切りにし、耐熱皿にうつし水小さじ2をふり、ラップをして電子レンジ（600W）に70秒間かける。水気をきり、熱いうちに①に入れてよく混ぜる。
- ③ 鶏ささ身は筋を除いて耐熱皿に入れ、酒と塩をふる。ラップをかけ電子レンジに50秒間かける。取り出し上下を返し再びラップをして電子レンジに20～30秒間かける。
- ④ ③の粗熱が取れたら食べやすい大きさに手でさき②に加える。黒こしょうをふり入れよくあえる。

ポイント：あらびき黒こしょうで香りを楽しみ塩分の量を加減して下さい。

（日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）