

食育レシピ 5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。
5月4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

カレーポテトサラダ

《エネルギー 283kcal たんぱく質 6.1g 脂質 17.5g 塩分 0.9g》

材 料（4人分）

じゃがいも	中4コ（400g）	バター	大さじ2
にんじん	1/2本（100g）	マヨネーズ	大さじ4
コーン缶	50g	カレー粉	小さじ1
プロセスチーズ	40g	砂糖	適宜
きゅうり	1本（100g）		
魚肉ソーセージ	1/2本		



<作り方>

- ① ジャがいもは皮つきのままゆでる。熱いうちに皮をむき、つぶしてバターとカレー粉を入れ良く混ぜる。
- ② にんじんは皮をむき、5ミリ幅のいちょう切りにして軟らかくゆでる。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにする。塩少々（分量外）でもみ、5分程おいてからさっと水洗いして水気を絞る。コーン缶も汁気を切る。
- ④ 魚肉ソーセージは薄い半月切りに、プロセスチーズは5ミリ角に切る。
- ⑤ ①の粗熱が取れたら②③④を入れ、マヨネーズと砂糖を加え和える。

ポイント：砂糖は好みに応じて加減して入れて下さい。

きゅうりを加えなければ、熱いうちに具材を合わせたホットサラダとしてもおいしくいただけます。

かぶの梅マヨサラダ

《エネルギー 100kcal たんぱく質 1.3g 脂質 7.0g 塩分 1.3g》

材 料（4人分）

かぶ（根の部分）	500g
梅干し	4コ
（小梅なら8コ）	
塩	少々
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
レタス	お好みで適宜



<作り方>

- ① かぶは皮をむき、2～3ミリ幅のいちよう切りにする。
- ② ①に塩をふり、15～20分おく。
- ③ 流水でさっと洗い流し、水気をしっかり絞る。
- ④ 梅干しは種をとり、粗くたたく。
- ⑤ ボールに③と④、マヨネーズ、しょうゆを入れて和える。
- ⑥ 皿に盛り付け、お好みでレタスのせん切りを散らす。

ポイント：梅干しはメーカーによって塩加減が異なりますので、味を見てしょうゆの量を加減して下さい。

かぶを大根に替えたり、レタスの他に水菜や貝割れ大根を散らしても良いです。

栄養表示は1人分です。

（八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）