

食育レシピ 4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。
4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

たらのムニエル カレー風味

《エネルギー 191kcal たんぱく質 19.4g 脂質 4.9g 塩分 1.4g》

材 料（4人分）

生たら	4切れ（320g）	A	塩	小さじ1/6
塩	少々		こしょう	少々
こしょう	少々		カレー粉	小さじ1
小麦粉	小さじ4		トマト	1コ
サラダ油	小さじ4		しめじ	1袋
コンソメ	1コ		ブロッコリー	1株
水	2カップ（400ml）		かぼちゃ	1/4コ
片栗粉	少々			



<作り方>

- ① かぼちゃはひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、それぞれゆでておく。
- ② トマトはみじん切りにし、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ③ たらに塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。熱したフライパンに油を入れ、たらを並べて両面を焼く。
- ④ 鍋に水とコンソメ、②のトマトとしめじを加えて火が通るまで煮る。Aの調味料を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、カレーソースを作る。
- ⑤ ①と③を皿に盛り、④のカレーソースをかける。

ポイント：ソースにカレー粉を入れることで塩分を抑えることができます。

かぶとしめじのスープ

《エネルギー 48kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.3g 塩分 1.1g》

材 料 (4人分)

かぶ	4コ (400g)
しめじ	1袋 (100g)
サラダ油	小さじ2
コンソメ	2コ
水	3カップ (600ml)
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① かぶは皮をむき縦にうす切りにし、しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
- ② かぶの葉はゆでて小口切りにし、仕上げ用に少し残しておく。
- ③ かぶとしめじをサラダ油で炒め、かぶが透き通ってきたら水とコンソメを加える。
- ④ 塩、こしょうを加えて味を調べ、5分位煮て火を止める。仕上げ用に残しておいたかぶの葉を加え、器に盛る。

ポイント：かぶは火の通りが早いので煮すぎないように。

*栄養表示は1人分です。

(山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)