

# 食育レシピ® 3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。  
3月2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

## さばと玉ねぎの黒酢煮

《エネルギー 283kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.8g 塩分 1.6g》

材 料（4人分）

生さば（3枚おろし）	半身2枚（300g）
玉ねぎ	2コ（300g）
上新粉	大さじ1
こしょう	少々
黒酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ4
水	大さじ6
サラダ油	大さじ2



### <作り方>

- ① さば（半身）は4等分に切り、こしょう・上新粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは1センチ幅の輪切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、①を並べて火にかける。
- ④ 鍋中央で両面をこんがり焼いたら、黒酢・しょうゆ・酒・水の順に入れてさばの上に玉ねぎをのせる。
- ⑤ 煮立ったら弱火にし、蓋をして7～8分煮て火を止める。

ポイント：さばを焼いてから煮ると身が崩れず、臭みも取れます。さばは魚の中でもビタミンB<sub>12</sub>を多く含み、玉ねぎの辛味成分硫化アリルは血栓を防ぎ、悪玉コレステロールを下げます。  
黒酢はクエン酸、アミノ酸を含み、独特の旨味があります。

## ねぎの焦がししょうゆスープ

《エネルギー 86kcal たんぱく質 4.0g 脂質 5.6g 塩分 1.4g》

材 料（4人分）

長ねぎ（白い部分）	2本（200g）
しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1
こしょう	少々
水	4カップ（800ml）
卵	2コ（100g）



<作り方>

- ① 長ねぎは3センチ長さの斜め切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ熱し、ねぎを入れる。香りが出て表面に焦げ目が付くまでじっくりと弱火で焼く。
- ③ しょうゆを入れて、中火で水分が半分になるまで煮立たせ香りを出す。
- ④ 水を注いで強火にし、煮立ったら溶いた卵を一気に流し入れる。
- ⑤ 仕上げにこしょうをふって、香りを付ける。

ポイント：長ねぎをじっくり焼くことで香りが出て旨味が出ます。  
ねぎの香り成分は風邪を予防する効果があります。

\*栄養表示は1人分です。\*

（日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）