

食育レシピ 2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。
2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

チンジャオロース

《エネルギー 361kcal たんぱく質 12.0g 脂質 29.1g 塩分 1.6g》
材 料（4人分）

ピーマン	6コ（180g）
豚バラ薄切り肉	300g
サラダ油	大さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2強
ケチャップ	大さじ4



<作り方>

- ① ピーマンと豚肉は細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を中火で炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったらピーマンを入れて軽く炒めて、めんつゆを入れる。
- ④ めんつゆが全体にまわったら、ケチャップを加え軽く炒めて仕上げる。

ポイント：味付にケチャップを足すと、ピーマンが苦手なお子さんでも食べやすくなります。

湯豆腐

《エネルギー 150kcal たんぱく質 15.7g 脂質 4.8g 塩分 2.0g》

材 料 (4人分)

絹ごし豆腐	2丁 (600g)
真だら切り身	2切れ (120g)
酒	大さじ1
白菜	2枚 (200g)
大根	100g
長ねぎ	1本 (100g)
水菜	1/2袋 (100g)
水	6カップ (1.2L)
昆布	5センチ角1枚 (4g)
かつおぶし	1パック (4g)
しょうゆ	1/2カップ (100ml)
ゆず (皮の部分をせん切りにする)	適宜



<作り方>

- ① たららの切り身は1口大に切り、酒大さじ1をふり下味をつける。切り込みを入れた昆布と水を鍋に入れておく。
- ② 白菜は芯と葉の部分に分けてざく切り、大根は皮をむきいちょう切り、豆腐も1口大に切る。水菜はざく切りにする。長ねぎは1/5本(20g)をみじん切りにし、残りは斜め切りにする。
- ③ だししょうゆを作る。深めの耐熱容器にかつおぶし、しょうゆ、みじん切りにした長ねぎを入れておく。
- ④ 鍋の中央に③の容器を置き大根、白菜の芯の部分、たら、白菜の葉の部分、水菜、長ねぎ、豆腐の順に入れて煮込む。
- ⑤ 器に汁ごと具を盛り付け、温めておいただししょうゆをかける。お好みでゆずの皮を添える。

ポイント：具沢山の湯豆腐です。だししょうゆにゆずの絞り汁を足しても良いです。

栄養表示は1人分です。

(後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)