

食育レシピ 1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。
1月5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

柿なます

《エネルギー 148kcal たんぱく質 3.3g 脂質 5.8g 塩分 1.1g》
材 料（4人分）

大根	200g
ころ柿	2コ
油揚げ	1枚（20g）
塩	小さじ1/3
白ごま（いり）	大さじ3（27g）
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
だし汁	大さじ1



<作り方>

- ① 大根は皮をむき、4センチ長さのせん切りにし塩でもみ、固く絞る。
- ② ころ柿は種を取って、せん切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして、せん切りにする。
- ④ ごまを軽くいり、油が出るまで良くすり混ぜる。調味料を全部入れ、味を調え①、②、③を加え和える。

ポイント：ころ柿入りのなますです。生の柿に替えても美味しく出来ます。

鶏だんご汁

《エネルギー 208kcal たんぱく質 20.0g 脂質 7.7g 塩分 1.6g》

材 料（4人分）

白菜	4枚（400g）
しめじ	1パック（100g）
鶏挽肉	300g
昆布（10センチ角）	1枚
溶き卵	1/2コ
A 小麦粉	大さじ1（9g）
酒	大さじ1
塩	4つまみ
たれ	
味噌	大さじ4
ポン酢	大さじ2



<作り方>

- ① 鍋に水4カップと昆布を入れ、30分おく。
- ② 白菜はざく切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③ ①に白菜の軸の部分を入れ弱火にかけ10分程煮る。途中煮立ってきたらしめじを加える。ひと煮立ちしてから昆布は取り出す。
- ④ 鶏挽肉にAを加えて粘りが出るまで混ぜる。これをスプーンですくって丸くし、鍋へ加え中火で15分くらい煮る。
- ⑤ 鶏だんごに火が通ったら白菜の葉を加え煮る。しんなりしたら椀に盛り、味噌とポン酢を合せたたれを別の皿に入れ、添える。

ポイント：白菜をたっぷり食べられる汁です。他にもにんじんやねぎを足しても良いです。

栄養表示は1人分です。

（岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）