



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」として推進しています。

5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♪

ちくわとパプリカの甘酢炒め

栄養価（エネルギー 74kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.7g 炭水化物 8.4g 食塩相当量 0.9g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

ちくわ	4本
赤パプリカ	1個
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3
ごま油	小さじ2



ヒトコト

ピーマン、黄パプリカを加えるとより色鮮やかに仕上がります♪

<作り方>

- ①パプリカはヘタと種を取り横に細切りにする。ちくわは、幅5mmの斜め切りにする。
- ②酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて、調味液を作る。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、ちくわとパプリカを入れてさっと炒める。
調味液を加え、パプリカがしんなりするまで炒める。

レンジで簡単！かぼちゃのそぼろあん

栄養価（エネルギー 222kcal たんぱく質 13.2g 脂質 4.5g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 0.9g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

かぼちゃ	1/2 個
鶏ひき肉	200g
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ3
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ6



ヒトコト

一品料理として短時間で簡単に調理できます！

<作り方>

- ①かぼちゃを一口大に切る。
- ②ひき肉をほぐし、かぼちゃと一緒に耐熱容器に入れ、軽くラップをしてかぼちゃが柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ③めんつゆ、砂糖、片栗粉、水を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ④柔らかくなったかぼちゃに調味液をかけて混ぜ合わせる。
- ⑤ラップをかけずに1分30秒加熱し、全体を混ぜる。

（三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）