

# 食育レシピ6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。

6月3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♪

## タケノコの肉巻き焼き～ゴマみそがけ～

栄養価（エネルギー 150kcal たんぱく質 9.4g 脂質 10.1g 炭水化物 4.9g 食塩相当量 1.0g）

\*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

	たけのこ（水煮）	1本
	豚肉ロース シャブシャブ用	8枚
A	みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	すりごま	大さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1/2
	水	大さじ1
	油	大さじ1/2
	さやえんどう	5本
	塩	ひとつまみ



### ヒトコト

ゆでたけのこを利用することでアクを抜く手間がなく、短時間で調理できます☆

<作り方>

- ①たけのこは縦8等分に切る。
- ②たけのこに豚肉を巻く。
- ③ボールにA、水を入れてみそだれを作る。
- ④フライパンに油を中火で熱して、②を全体に焼き色がつくように転がしながら焼く。
- ⑤沸騰した湯に塩を入れ、さやえんどうはさっと茹でる。
- ⑥お皿にたけのこを盛り、みそだれを回しかけ、さやえんどうをのせる。

# レンジで簡単！ビビンバ丼

栄養価（エネルギー 298kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.9g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 2.8g）

\*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

◎3色ナムル		キムチ	80g
もやし	100g	温泉卵	4個
ほうれん草	150g	ご飯	4人分
にんじん	50g		
〇タレ			
ごま油	大さじ1と1/2		
白ごま	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
鶏がらスープ	小さじ1/3		
塩	小さじ1/4		
◎肉そぼろ			
鶏ひき肉	160g		
赤みそ	30g		
砂糖	30g		
おろししょうが	小さじ1		
酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
生クリーム	大さじ1		
一味唐辛子	小さじ1/4		



## ヒトコト

ビビンバの「ビビン」は混ぜる、  
「バ」はご飯を意味します。  
ご飯と具材を混ぜて、  
味の調和を楽しみましょう♪

<作り方>

- ①野菜はよく洗い、ほうれん草は3cm幅に切る。にんじんは3cmの長さに千切りにする。
- ②野菜に水をかけ、蓋をしてレンジに1～2分かける。
- ③冷水に野菜をとり、しっかり水気をきる。
- ④たれと野菜を混ぜる。（3色ナムル完成）
- ⑤耐熱ボールに肉そぼろの材料をすべて入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで4分加熱する。取り出して混ぜる。（肉そぼろ完成）
- ⑥コーヒーカップに水を入れ、卵を割り入れる。
- ⑦電子レンジで1分加熱する。その後、湯を捨てる。（温泉卵完成）
- ⑧どんぶりにご飯、3色ナムル、肉そぼろ、キムチを盛り、最後に温泉卵をのせる。

（牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）