

食育レシピ7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。

7月1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♪

ささみと大葉のごまポン酢炒め

栄養価（エネルギー 180kcal たんぱく質 20.3g 脂質 8.0g 炭水化物 4.0g 食塩相当量 0.9g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

A	鶏ささみ肉	8本
	塩	小さじ1/2
	酒	大さじ2
	片栗粉	大さじ1と1/2
	油	大さじ2
	ポン酢	大さじ2
	すりごま	大さじ1



ヒトコト

大葉の香りがよくさっぱり
していて食べやすいです☆

<作り方>

- ① ささみ肉を食べやすい大きさに切る。大葉を千切りにする。
- ② ボールに A を入れ混ぜる。
- ③ ②の中にささみ肉を入れてもみこむ。
- ④ フライパンで油を熱し、ささみ肉を入れて焼く。
- ⑤ ささみ肉に火が通ったらポン酢を入れて、サッと炒めて火を止める。
- ⑥ すりごまと大葉を混ぜ合わせる。

紅しょうがと長芋の天ぷら

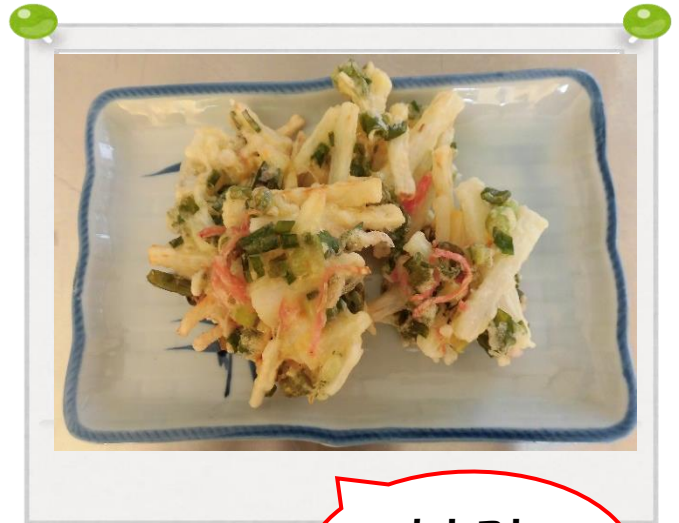
栄養価 (エネルギー 216kcal たんぱく質 5.0g 脂質 9.4g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 0.9g)

*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

紅しょうが	50g
長芋	400g
小ねぎ	70g
小麦粉	50g
片栗粉	50g
卵	50g
水	適量
揚げ油	適量

A



ヒトコト

食感が楽しめるレシピになっています♪

<作り方>

- ① 紅しょうがの水を切る。
- ② 小ねぎを小口切りにする。
- ③ 長芋は拍子切りにする。
- ④ ボールにAを入れ混ぜる。その後①、②、③を入れる。
- ⑤ 大さじですくって揚げ油で揚げる。

(岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)