

食育レシピ8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。

8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♪

エリンギとピーマンと塩昆布のごま油炒め

栄養価（エネルギー 180kcal たんぱく質 2.3g 脂質 6.3g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 0.9g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

A	エリンギ	4本
	ピーマン	4個
	塩昆布	20g
	ごま油	大さじ2



ヒトコト

塩昆布の減塩タイプもあるので減塩している方はおすすめです☆

<作り方>

- ① エリンギは縦4等分に切り、それを2等分にする。
- ② ピーマンはへたと種をとり、細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、エリンギとピーマンを入れて、しんなりするまで炒める。最後に塩昆布を入れて全体に混ぜたら火を止める。

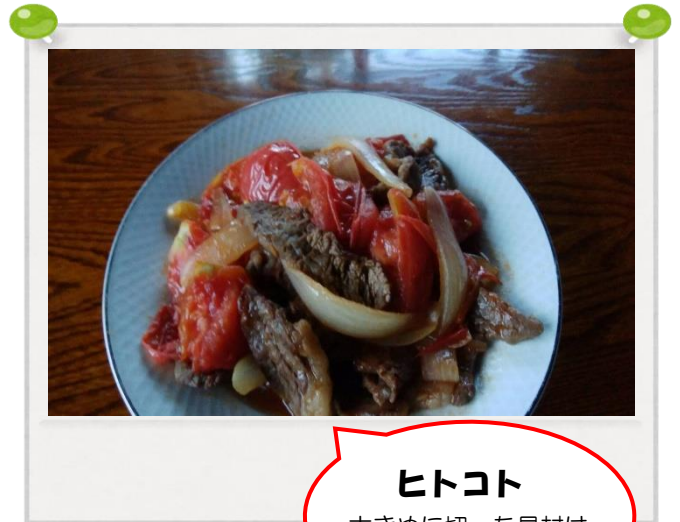
牛肉と夏野菜のオイスターソース炒め

栄養価 (エネルギー 183kcal たんぱく質 16.2g 脂質 6.1g 炭水化物 15.7g 食塩相当量 1.3g)

*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

トマト	2個	
たまねぎ	1個	
ピーマン	2個	
牛切り落とし肉	250g	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	
油	大さじ1	
A {	オイスターソース	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1



ヒトコト

大きめに切った具材は
食べごたえ十分です!

<作り方>

- ① トマト、たまねぎをくし形切りにする。ピーマンは8等分くらいに切る。
- ② 牛肉にしょうゆ、酒をもみこみ片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉をほぐしながら炒める。色が変わったら、いったん取り出す。
- ④ 空いたフライパンにたまねぎ、ピーマン、トマトの順に加えて強火で炒める。たまねぎの表面が透き通ってきたら、牛肉を戻し、Aを混ぜ合わせて加え、サッと炒める。

(後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)