

食育レシピ9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。

9月2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♪

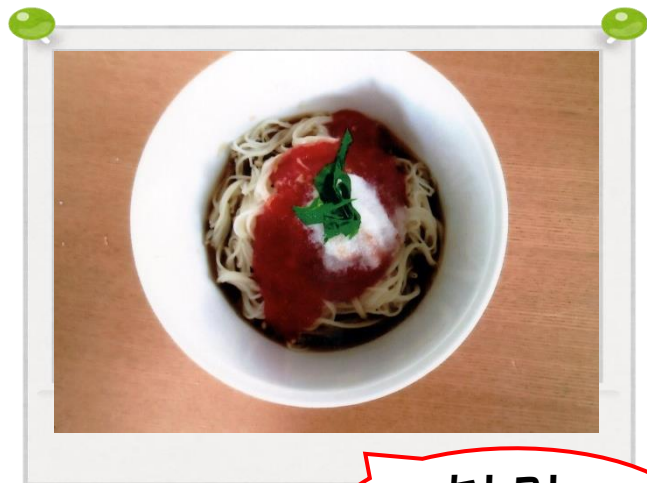
さっぱりトマトそうめん

栄養価（エネルギー 257kcal たんぱく質 9.7g 脂質 1.0g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 1.3g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

えのき	2袋
そうめん（乾）	4束
トマト	4個
大根	1/3本
めんつゆ （2倍希釈タイプ）	大さじ4
青しそ	4枚



ヒトコト

トマトの酸味、青しその香りでさっぱりいただきます♪

<作り方>

- ① トマト、大根はおろし金ですりおろす。
- ② そうめんとえのきは一緒に茹でて水にとり、水気をきって器に盛る。
- ③ そうめんめんつゆをかけ、①のトマト、大根をのせ、青しそを散らす。

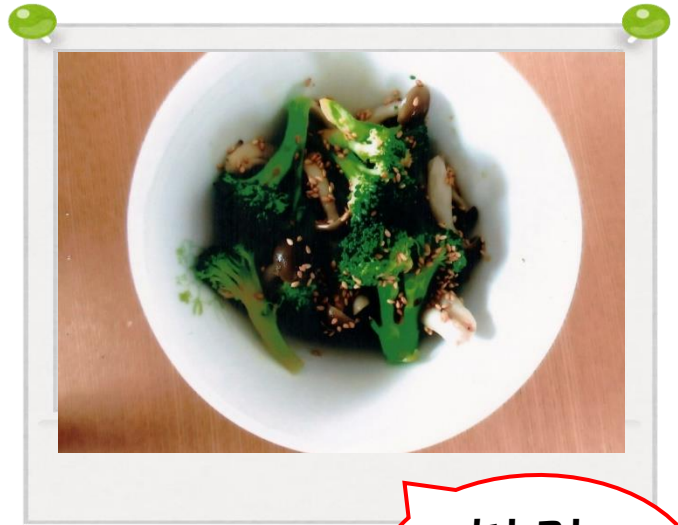
ブロッコリーとしめじのごま和え

栄養価（エネルギー 42kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.9g 炭水化物 6.8g 食塩相当量 0.8g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

ブロッコリー	1房
しめじ	1袋
いりごま	適量
砂糖	小さじ2
減塩しょうゆ	大さじ2
塩	1つまみ



ヒトコト

ブロッコリー、しめじは食物繊維を多く含む食材です。

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、しめじはこまかくする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を入れブロッコリーとしめじを3分程度茹でる。ざるにあげ水気をきり、冷ます。
- ③ 冷めたらAを入れよく混ぜ合わせる。

（日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）