

食育レシピ 10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。

10月7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♪

あわびもどきの中華煮

栄養価（エネルギー 85kcal たんぱく質 3.3g 脂質 4.4g 炭水化物 11.0g 食塩相当量 0.9g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

A	エリンギ	8本
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1
	だし汁	85ml
	しょうが汁	小さじ1
	塩	1g
	こしょう	少々
	油	大さじ1
	水溶き片栗粉	適量
	ごま油	小さじ1
	小ねぎ	1/2本



ヒトコト

あわびの代わりにエリンギを使用しています。歯ごたえのよい一品です。

<作り方>

- ① エリンギは上下半分に切り、長さ4cm厚さ3mmを目安に切る。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、エリンギを強火で炒める。その後、調味料Aを加え、1～2分煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかけて火を止める。皿に盛り、ねぎをちらす。

焼きナスのねぎソース和え

栄養価 (エネルギー 36kcal たんぱく質 1.2g 脂質 1.1g 炭水化物 5.9g 食塩相当量 0.7g)

*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

A	ナス	4本
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	こしょう	少々
	小ねぎ	適量
	おろしにんにく	適量



ヒトコト

ナスの皮に含まれる色素成分のアントシアニンは目の健康維持に効果的と言われています。

<作り方>

- ① ナスは縦に1本切り込みを入れ、グリルや網などで焼く。その後、縦に細かく切る。
- ② ボールにAを混ぜ合わせる。
- ③ 焼きナスを混ぜ合わせたAに入れて和える。その後、皿に盛り付ける。

(山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)