

食育レシピ 11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。

11月4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♪

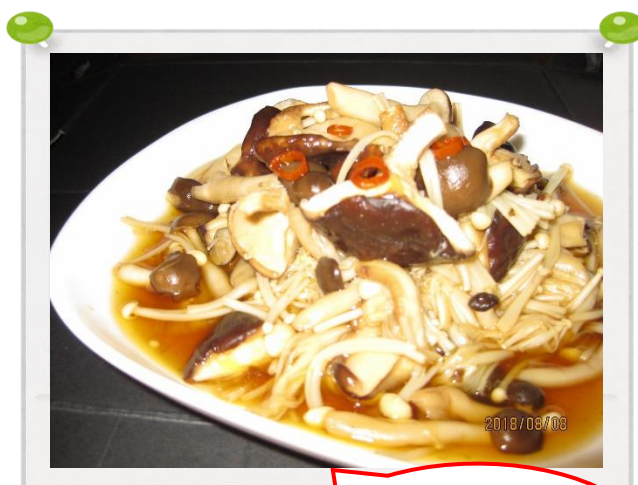
キノコの当座煮

栄養価（エネルギー 40kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.3g 炭水化物 7.6g 食塩相当量 1.3g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

	しめじ	
	えのきだけ	合わせて300g
	しいたけ	
A	赤トウガラシ	1/2本
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	水	60cc



ヒトコト

水っぽくならないように、きのこ類はどれも水洗いしないで使いましょう。

<作り方>

- ① キノコのいしづきを取り、しめじは小房に分ける。えのきだけは半分に切りばらす。しいたけは4等分にさく。
- ② 鍋にAを入れ煮立て、しいたけ、しめじ、えのきだけの順に中火で2～3分煮る。

かぼちゃのほうとう風みそ汁

栄養価 (エネルギー 64kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.8g 炭水化物 12.7g 食塩相当量 1.1g)

*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

かぼちゃ	160g
にんじん	60g
しめじ	1/2袋
水菜	40g
だし汁	3カップ
みそ	大さじ2



ヒトコト

カロテンを多く含み、緑黄色野菜の不足する冬には、カロテンのよい供給源になります。

<作り方>

- ① にんじんはいちょう切り、かぼちゃは厚さ0.5cmくらいの一口サイズ、水菜は2cmに切る。
- ② かぼちゃは、皿に並べて、ラップをかけてレンジで2分加熱する。
- ③ だし汁ににんじんを入れて煮る。半煮えになったらしめじを加えて煮る。
- ④ みそを入れて、②のかぼちゃを入れ、水菜を入れる。

(八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)