

# 食育レシピ 12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。

12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♪

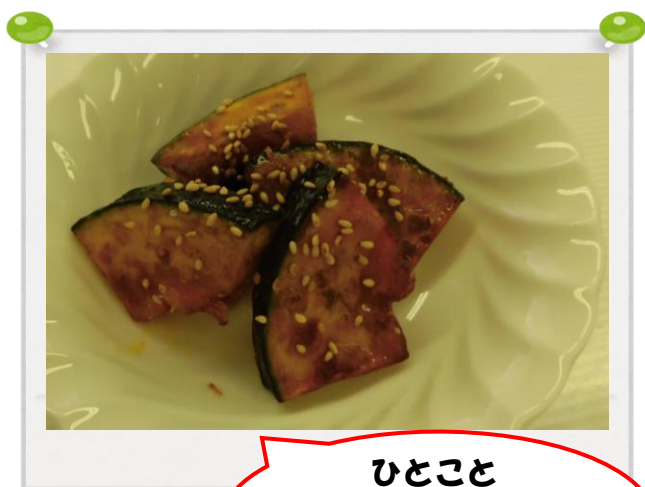
## 大学いも風かぼちゃ

栄養価（エネルギー 167kcal たんぱく質 1.1g 脂質 9.9g 炭水化物 18.5g 食塩相当量 0.1g）

\*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

	かぼちゃ	1/8 個
	サラダ油	大さじ4
	砂糖	40g
A	水	1/2 カップ
	しょうゆ	小さじ1/2
	いりごま	小さじ2



### ひとこと

甘くてホクホク！本家のさつまいもにも負けないおいしさでおやつにも Good!!

<作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを除き、さっと水にくぐらせてふんわりラップで包み、電子レンジで1分30秒ほど加熱する。粗熱をとって一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃを並べて前面に焼き色がつくまで中火で焼く。火を止めて余分な油をふき取る。
- ③ フライパンにAを合わせて加え、強火にかける。とろみがつくまで煮る。器に盛って煮汁をかけ、ごまをふる。

# ツナとチンゲンサイのしょうが醤油和え

栄養価 (エネルギー 20kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.2g 炭水化物 1.0g 食塩相当量 0.8g)

\*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

A	ツナ缶	1缶
	チンゲンサイ	4株
	しょうゆ	大さじ1
	しょうがのしぼり汁	大さじ1



## ひとこと

しょうが風味の効いたさっぱり味。ツナのうま味で青菜がたくさん食べられます。チンゲンサイの代わりに小松菜、ほうれん草でもおいしい!

<作り方>

- ① チンゲンサイは塩を加えた熱湯でゆでる。ザルに上げて冷まし、水気をきる。
- ② ①を3cm長さに切る。
- ③ ボールにツナと切ったチンゲンサイを入れ、Aを加えて和える。

(日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)