

食育レシピ 1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。

1月6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♪

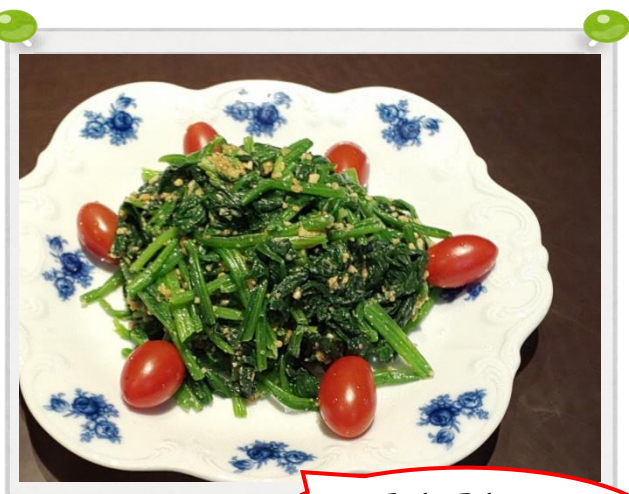
ほうれん草のみそナムル

栄養価（エネルギー 79kcal たんぱく質 4.4g 脂質 5.3g 炭水化物 5.4g 食塩相当量 0.6g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

A	ほうれん草	2袋
	ピーナッツ	20g
	みそ	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	白ごま	小さじ2



ひとつこ

ほかのナッツでもおいしいよ♪

<作り方>

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほうれん草を茹でて冷水にとる。水気を絞って、4～5cmの長さに切る。
- ② ピーナッツをビニール袋に入れて、上からすりこぎなどで砕く。
- ③ ボールにAと②を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③にほうれん草を加えて和える。

白菜と肉だんごのお鍋

栄養価 (エネルギー 439kcal たんぱく質 31.0g 脂質 27.0g 炭水化物 8.3g 食塩相当量 1.6g)

*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

A	白菜	6枚
	にんじん	1/2本
	豚ひき肉	600g
	長ねぎ	10g
	しょうが	1かけ
	卵	1個
	酒	大さじ2
	片栗粉	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	油	適量
	酒	大さじ3
	水	100ml
	だし汁	900ml
しょうゆ	大さじ1	
こしょう	少々	



ひとこと

きのこ類や大根、豆腐などを入れても美味しいよ！こしょうの代わりに柚こしょうや唐辛子味噌でも試してみてね！

<作り方>

- ① Aをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、12等分にして肉だんごを作る。
- ② 白菜は軸の部分を、2~3cm幅で細長くそぎ切りにして、葉は大きめに切る。にんじんは薄い短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、肉だんごの表面をしっかりと焼く。
- ④ 鍋に白菜の軸とにんじんを並べ、酒と水を入れ、中火にかけ、沸騰したら弱火にして15分くらい煮る。
- ⑤ さらに肉だんごを入れ、だし汁を加え10分くらい煮る。
- ⑥ 白菜の葉としょうゆを加え5分程度煮て、最後にこしょうで味を調える。

(加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)