



食育レシピ2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。

2月3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♪

大根ときのこの炒め物

栄養価（エネルギー 124kcal たんぱく質 4.7g 脂質 9.2g 炭水化物 7.3g 食塩相当量 1.4g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

大根	1/2本
しめじ	1パック
ベーコン	3枚
かいわれ大根	1パック
顆粒和風だし	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	適量
かつおぶし	適量



ひとこと

きのこはエリンギや舞茸などでもおいしくできます！

<作り方>

- ① 大根を細めの短冊切り、ベーコンも同じ大きさに切る。しめじは小房に分ける。
- ② フライパンでベーコンを炒め、大根、しめじを入れ炒める。
- ③ Aを加えて味付けをし、ごま油を回しいれ、火を止める。
- ④ 最後にかいわれ大根をあわせ、器に盛ってかつお節をかける。

柚子の砂糖づけ

栄養価 (エネルギー 29kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0g 炭水化物 7.4g 食塩相当量 0g)

*栄養価は 15g あたり

<材料 (4 人分) >

柚子 (可食部)	1 kg
砂糖	700 g

<作り方>

- ① 柚子をよく洗い水気をふき取る。
- ② ゆずの皮はせん切りに、中身は種を取り除き包丁で切る。
- ③ ゆずの皮、中身、砂糖を合わせて 1 日置いておく。



ひとつこと
お湯や紅茶に入れても
美味しいですよ♪

(三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)