

食育レシピ4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。

4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♪

ピラピラサラダ

栄養価（エネルギー 182kcal たんぱく質 1.4g 脂質 10.1g 炭水化物 22.0g 食塩相当量 0.5g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

にんじん	200g
キャベツ	2枚
いりごま	大さじ1
はるさめ	75g
マヨネーズ	大さじ5
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
酢	小さじ1



ひとこと

赤、黄、オレンジ、紫色の
にんじんを使用すると、色
鮮やかに仕上がります♪

<作り方>

- ① ピーラーで皮をむくように1cm幅でにんじんをそぐ。
- ② キャベツも同じ大きさに切る。
- ③ にんじん、キャベツを茹で、ザルにあげる。
- ④ はるさめも同じくらいの長さに切ってから茹で、ザルにあげる。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、和える。
- ⑥ ごまをふりかける。

貝だくさんのカレースープ

栄養価 (エネルギー 98kcal たんぱく質 2.5g 脂質 4.7g 炭水化物 12.6g 食塩相当量 0.3g)

*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

ごぼう	2/3本
にんじん	60g
たまねぎ	1/2個
白菜	2枚
にんにく	1/2片
ウインナー	2本
トマト	中2個
オリーブオイル	大さじ1
湯	500ml
カレー粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ1



ひとこと

こどもたちが好きなカレー味です。野菜がたくさん入ってます!

<作り方>

- ① 野菜は1cm角にきる。ウインナーは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ中火で熱し、ウインナー、野菜を炒める。くったりしたら、カレー粉を加えて炒め香りを立てる。
- ③ さらにトマトを加えて炒め、崩れ始めたら、湯をそそぐ。煮立ったら弱火にして蓋をし、7分程度煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったらしょうゆを加える。

(岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)