

# 食育レシピ5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。

5月5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♪

## 春野菜のバター煮

栄養価（エネルギー 156kcal たんぱく質 3.2g 脂質 5.2g 炭水化物 25.7g 食塩相当量 0.5g）

\*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

	じゃがいも	2～3個
	たまねぎ	1個
	スナップエンドウ	150g
A	水	1カップ
	バター	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々



### ひとこと

野菜がしんなりするまで煮ると甘味が出ます♪

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて2cm厚さのいちょう切りに、たまねぎは2cm角に切る。
- ② スナップエンドウはスジを取り、大きいものは斜め半分に切る。
- ③ 鍋に野菜、Aを入れて蓋をして火にかける。煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで15～20分煮る。

# 和風ポークチャップ

栄養価 (エネルギー 268kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.6g 炭水化物 21.3g 食塩相当量 1.6g)

\*栄養価は1人分

## <材料 (4人分)>

豚肩ロース薄切り肉	300g
たまねぎ	1/2個
ごぼう	1/2本
しめじ	100g
れんこん	150g
赤ワイン	1/2カップ
トマトケチャップ	大さじ3
ソース	大さじ2
バター	10g
オリーブオイル	大さじ1
薄力粉	大さじ1
塩	2g
こしょう	少々
ねぎ	適量



### ひとこと

食物繊維を含む食材をたくさん使用しています!

## <作り方>

- ① たまねぎは薄切り、レンコンは5mm厚さのちょう切り、ごぼうは皮をむき、さがきにする。しめじは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒める。たまねぎがしんなりしてきたら豚肉を入れて、塩、こしょうで味付けをして薄力粉をふり入れる。
- ③ 肉の色が変わったら、赤ワインを加えて蓋をしてレンコンに火が通るまで煮る。
- ④ Aを加えて味をととのえ、器に盛ってねぎをちらす。

(後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)