

食育レシピ6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。
6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♪

ワカメとササミのスープ

栄養価（エネルギー 74kcal たんぱく質 12.1g 脂質 0.7g 炭水化物 1.6g 食塩相当量 1.2g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

	わかめ（水戻し重量）	8g
	鶏ささみ肉	3本
A	塩	小さじ1/3
	酒	大さじ4
	水	4カップ
	しょうゆ	小さじ1/2
	白すりごま	適量
	桜えび	3g



ひとこと
桜えびを入れることで
香りよく仕上げるこ
とができます♪

<作り方>

- ① わかめはざく切りにする。
- ② 鍋にささみ肉を入れ、Aをまぶして下味をつける。水を入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして、中火で煮る。
- ③ ささみ肉を取り出し、食べやすいようにさく。
- ④ 鍋にわかめ、桜えびを加えて煮る。ささみ肉を戻しいれる。
- ⑤ しょうゆで味をととのえ、器に盛り、白すりごまをちらす。

豚肉の梅肉ソテー

栄養価 (エネルギー 265kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.5g 炭水化物 13.1g 食塩相当量 1.8g)

*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

豚肩ロース薄切り肉	300g
片栗粉	適量
青じそ	4枚
梅	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1
油	大さじ1
もやし	200g
ピーマン	1個
鶏がらスープのもと	小さじ1
こしょう	少々
油	大さじ1



ひとこと

甘辛い味はご飯がすすみます♪

<作り方>

- ① 豚肉は青じそをはさんで1口大におりたたみ、片栗粉をまぶす。
Aを混ぜてたれを作っておく。
- ② サラダ油を熱したフライパンに豚肉を入れ、両面を焼き、ペーパータオルで余分な油をふき取り、タレを加えて中火で煮絡め皿に取る。
- ③ フライパンの汚れを取り、水気をよく切った、もやしと細切り赤ピーマンを入れる。
- ④ 鶏がらスープの素、こしょうを混ぜて蓋をして、強火にかけ、1~2分加熱したら、蓋をとって強火で炒め合わせる。

(日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)