

# 食育レシピ7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。  
7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♪

## 鶏むね肉のしょうが焼き

栄養価（エネルギー 224kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.2g 炭水化物 6.0g 食塩相当量 1.5g）

\*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

	鶏むね肉	350g
A	しょうがのすりおろし	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	油	大さじ1
B	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	サラダ菜	80g
	ミニトマト	8個



### ひとこと

パサパサしがちなむね肉ですが、しょうがに漬けておくことで柔らかく仕上げることができます。

<作り方>

- ① 鶏むね肉を厚さ1cmのそぎ切りにする。
- ② ボールに上記①とAを加え、漬けておく。
- ③ フライパンに油を熱し、上記②を焼く。中まで火が通ったらBを加えて炒める。
- ④ 皿に盛り付けサラダ菜、ミニトマトをかざる。

# 豚肉とほうれん草の卵炒め

栄養価 (エネルギー 212kcal たんぱく質 9.9g 脂質 15.7g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 1.3g)

\*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

	豚バラ肉	120g
A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	油	小さじ1
	ほうれん草	1袋
	トマト	中1個
	卵	2個
	油	小さじ1
B	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/2



## ひとこと

ほうれん草に含まれるβ-カロテンは体の中でビタミンAとして働く成分で油で調理すると吸収率が高まります。

<作り方>

- ① 豚バラ肉はAをもみこむ。ほうれん草は5cm幅に切る。トマトはくし形切り、卵は溶きほぐす。
- ② フライパンに油小さじ1を中火で熱し、溶き卵を流しいれ、大きくかき混ぜ、半熟状になったらとりだす。
- ③ 再度フライパンを中火にかけ、ほうれん草を炒める。水大さじ1(材料外)を加えてふたをし、しんなりしたら水気をきってとりだす。
- ④ フライパンをキッチンペーパーで拭いて中火にかけ、油小さじ1を熱し、豚バラ肉をほぐしながら炒める。ほうれん草、トマトを加えて炒め、Bを加えて強火にし、手早く混ぜたら、②を加えて混ぜる。

(山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)