

食育レシピ 1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。

「地元の食材でほっと一息」…みんなで食べるとおいしいね

里芋のなめたけ和え

《エネルギー 59kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.2g 塩分 0.7g》

材 料（4人分）

里芋	中4個（350g）
なめたけ	60g
削り節	3g
葉ねぎ	10g
海苔	適宜



<作り方>

- ① 里芋を蒸かして半分につぶし、残りの班分はいちょう切りにする。
- ② 里芋、なめたけ、削り節、葉ねぎ、海苔を混ぜ合わせる。

ポイント：秋から冬にかけて旬の里芋を使った手軽に作れるレシピです。

サーモンポテト

《エネルギー 196kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.6g 塩分 0.7g》

材 料（4人分）

じゃがいも	中4個
生鮭	2切れ
玉ねぎ	1/2個（130g）
細切りチーズ	30g
★ソース	
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1



<作り方>

- ① じゃがいもを蒸かしてつぶす。
- ② 生鮭は焼いて骨をとり除き、細かくほぐす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして電子レンジでしんなりするまで加熱する。
- ④ じゃがいも、鮭、玉ねぎ、細切りチーズを混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿に載せて型を整える。
- ⑥ ケチャップ、中濃ソース、マヨネーズを混ぜ合わせソースを作り、全体に塗り広げる。
- ⑦ 予熱なしのオーブンで250度で15分焼く。

ポイント：良質なたんぱく質がとれる鮭を使ったアレンジレシピです。

*栄養表示は1人分です。

（岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）