

食育レシピ 2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。
2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

牛乳肉じゃが

《エネルギー 269kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.0g 塩分 0.5g》

材 料（4人分）

じゃがいも	中 3 個
にんじん	1 本
玉ねぎ	中 1 個
牛薄切り肉	240g
グリンピース	20g
牛乳	360ml
めんつゆ	大さじ 2



<作り方>

- ① ジャがいもは 3cm 角に切り、にんじんは 1cm 弱の厚さに輪切りにし、玉ねぎはくし切りにする。肉は一口大に切っておく。
- ② フライパンに①で切った野菜、肉と牛乳、めんつゆを入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、焦がさないように時々底を混ぜながら、中火で約 15 分間煮る。
- ③ ジャがいもが軟らかくなったら、落とし蓋をとり、水分をとばす。
- ④ 器に盛り、仕上げにグリンピースを散らす。

ポイント：牛乳を使うことで、肉の臭みを抑えることができ、やわらかい味になります。

ごぼうハンバーグ

《エネルギー 310kcal たんぱく質 25.9g 脂質 12.6g 塩分 1.9g》

材 料（4人分）

鶏ひき肉	400g
ごぼう	100g
玉ねぎ	中1個
卵	1個
パン粉	1/2カップ
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1弱
付け合わせ	
┌ ブロッコリー	8房
└ ミニトマト	8個
ソース	
┌ だし汁	大さじ5
├ 醤油	大さじ2
└ みりん	大さじ4



<作り方>

- ① ごぼうと玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉、卵、パン粉、①で切った野菜、塩、こしょうを混ぜてよくこねる。
- ③ フライパンに油をひき、8等分にしたハンバーグを並べ、蓋をして片面3分焼き、裏返して蓋をして3分焼く。
- ④ 火を止めて、そのまま3分置く。
- ⑤ ハンバーグの中心に竹串を入れ、透明な汁になれば完成。
- ⑥ ハンバーグを取り出し、フライパンにソースの材料の出し汁、醤油、みりんを入れて少し煮詰める。
- ⑦ お皿に盛り、ソースをかけ、茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。

ポイント： ごぼうを使うことで食感が加わり、食べごたえがあります。さらに、ごぼうは食物繊維が豊富です。また、鶏ひき肉を使用しているためヘルシーです。

栄養表示は1人分です。

(後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)