

食育レシピ 3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。
3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

鮭のふんわりとろろ焼き

《エネルギー 292kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.5g 塩分 0.6g》

材 料（4人分）

生鮭（切身）	4切
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
長いも	400g
ブロッコリー	200g
卵	2個
マヨネーズ	大さじ2
バター	少々



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でておき、長いもはすりおろしておく。
- ② 鮭は骨を取り除いて、一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、鮭の両面を軽く焼く。
- ④ 耐熱皿に薄くバターを塗り、鮭、ブロッコリー、すりおろした長いも、溶き卵、マヨネーズ、塩、こしょうを合わせたものを全体にかける。
- ⑤ 220℃のオーブンで表面が少し固まるまで10～15分焼く。

ポイント：長いもを加えることでふわふわになり、味付けも簡単で美味しく仕上がります。

長いもののり揚げ

《エネルギー 76kcal たんぱく質 2.6g 脂質 2.8g 塩分 0.8g》

材 料（4人分）

のり（寿司用）	1 と 1/3 枚
長いも	300g
青のり	少々
小えび	少々
揚げ油	適量
塩	少々



<作り方>

- ① のりは1枚を6等分する。1/3枚は2等分にする。
- ② 長いもはすりおろす。
- ③ すりおろした長いもを半分にして、一方に青のり、もう一方に小エビを入れる。
- ④ ③をのりに平らにのせて油で揚げる。
- ⑤ 揚がったら塩を少々ふって、完成。

ポイント：長いもはじねんじょ、大和いもなどねばりが強いものがおすすです。

栄養表示は1人分です。

（日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）