

つくってみろし 食育レシピ9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。
9月1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♪

なすピザ

栄養価（エネルギー 54kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.2g 炭水化物 6.5g 食塩相当量 0.3g）
*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

なす	4～5個
ピザソース	適量
溶けるチーズ	適量
乾燥パセリ	お好みで



ひとこと
じゃがいもやキャベツでも同様に作れます。
試してみてくださいね♪

<作り方>

- ① 耐熱皿に薄く切ったなすを並べてピザソースをかけ、溶けるチーズをのせる。
- ② ふんわりラップをして、電子レンジで6分程度加熱する。
- ③ お好みでパセリをかける。

ピーマンのポテト詰め焼き

栄養価 (エネルギー 139kcal たんぱく質 4.8g 脂質 8.6g 炭水化物 10.7g 食塩相当量 0.7g)

*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

A	じゃがいも	大1個
	小麦粉	小さじ2
	塩	1つまみ
	こしょう	少々
	ウインナー	2本
	溶けるチーズ	15g
	ピーマン	4個
	油	大さじ1



ひとつこと
見栄えもよく、
食べごたえもよし!

<作り方>

- ① ジャがいもは皮をむいてすりおろし、Aを加えて混ぜる。粗くみじん切りにしたウインナーと溶けるチーズを加えさらに混ぜる。
- ② ピーマンを縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、①を詰めていく。
- ③ フライパンに油を熱し②のピーマンの具の面を下にして並べ、中火で2分程度焼く。ひっくり返して水大さじ3 (分量外) を注ぎ、蓋をして4分程度蒸す。

(日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)