

つくってみろし 食育レシピ 8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。
8月4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♪

揚げなすと豚肉の甘酢炒め

栄養価（エネルギー 315kcal たんぱく質 9.1g 脂質 23.5g 炭水化物 13.4g 食塩相当量 0.7g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

なす	4～5個
たまねぎ	1／2個
豚肉	300g
小麦粉	適量
油	適量
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2
酒	大さじ2



ひとこと

たまねぎの甘酢ダレは、豚肉、鶏肉の炒めダレとしても使えます。

<作り方>

- ① なすはヘタをとり大きめの乱切りにする。たまねぎは薄切りにする。
ビニール袋に豚肉と小麦粉を入れてまぶす。
- ② フライパンに揚げ油を入れて熱し、なす、豚肉を揚げる。
- ③ 揚げ油を取り除き、たまねぎとAを入れて煮る。
- ④ ②と③を合わせる。

トマトとたまねぎのサラダ

栄養価（エネルギー 66kcal たんぱく質 1.1g 脂質 3.9g 炭水化物 7.7g 食塩相当量 0.3g）

*栄養価は1人分

<材料（4人分）>

トマト	2個
たまねぎ	1/2個
市販の ドレッシング	おすすめは シーザードレッシング フレンチドレッシング



ひとこと

暑い季節にぴったりな
酸味の効いたサラダです。

<作り方>

- ① トマトは5mm厚さの半月切りにする。たまねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をしっかりきる。
- ② トマトをお皿に並べて、たまねぎを散らす。
- ③ 食べる直前にドレッシングをかける。

（八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）