

つくってみろし 食育レシピ10月

～「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。
10月6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♪

大学芋もち

栄養価（エネルギー 278kcal たんぱく質 2.5g 脂質 6.9g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 1.1g）

*栄養価は1人分

<材料（5個分）>

	さつまいも	1本（350g）
	片栗粉	50g
	牛乳	80ml
	サラダ油	大さじ2
A	砂糖	50g
	みりん	大さじ5
	しょうゆ	大さじ2
	黒ゴマ	大さじ1



ひとこと

もちもちで甘じょっぱい
タシがやみつきの味わい
です。

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。その後、水気をきり、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジで5分程度加熱する。（柔らかくならなければ1分ずつ加熱して様子を見る。）
- ②フォークで潰して粗熱を取り、片栗粉、牛乳を加えて混ぜ、食べやすい大きさに丸め、形を整える。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏に返しきつね色になるまで焼き色をつけて一度取り出す。
- ④フライパンの油を拭き取り、Aをいれて中火で熱して煮詰め、とろみがついたら③を戻し入れてからめる。
- ⑤器に盛り、④の残りのたれをかけ、黒いりごまをふる。

レンコンだんごの吸い物

栄養価 (エネルギー 110kcal たんぱく質 9.5g 脂質 5.8g 炭水化物 5.4g 食塩相当量 1.1g)

*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

	れんこん	100g
	えのきたけ	100g
	鶏ひき肉	200g
A	小麦粉	大1/2
	しょうが	小さじ1/2
	サラダ油	大さじ1
	だし汁	4カップ
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ2/3
	みつ葉	1/4束



<作り方>

- ① れんこんは皮をむいてすりおろす。えのきたけは長さを半分に切ってほぐす。みつ葉は3~4cmの長さに切る。
- ② ボールに鶏ひき肉を入れてよく練り、①のれんこん、Aを加えて混ぜ、8等分にして丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ焼く。返したら蓋をして弱火で4~5分焼く。
- ④ 鍋にだし汁、えのきたけを入れて煮る。③、しょうゆ、塩を加えてみつ葉を加える。

(後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)