

つくってみろし 食育レシピ11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。
11月3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♪

ツナとコーンのパンケーキ

栄養価（エネルギー 297kcal たんぱく質 8.9g 脂質 8.7g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 1.2g）

*栄養価は1人分

<材料（2人分）>

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	140ml
ツナ缶	1缶
コーン缶	1/2缶
A { マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2



ひとつこと
ごはんのおかずや
子どものおやつになります♪

作り方

- ① ボールにホットケーキミックスを入れ、卵と牛乳を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 中火で熱したフライパンに①を広げ入れ、コーン、ツナをのせて焼く。
表面に気泡が出てきたら、裏返して弱火で3分程度焼く。
- ③ 皿にパンケーキを盛り、混ぜ合わせたA、ケチャップを添える。

ほうれん草と豚ひき肉のナムル

栄養価 (エネルギー 196kcal たんぱく質 12.6g 脂質 14.4g 炭水化物 4.2g 食塩相当量 1.2g)

*栄養価は1人分

<材料 (4人分)>

ほうれん草	2束
豚ひき肉	200g
ごま油	小さじ4
A { 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
にんにく	適量
しょうゆ	大さじ1
白ごま	大さじ2



ひとつと

各種ビタミン、鉄、カルシウムなど、栄養成分を豊富に含みます。

<作り方>

- ① ほうれん草を茹で、水にさらす。水気をよくきって、5cm程度の幅に切る。
- ② フライパンにごま油を入れて熱する。ひき肉を入れて炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ボールに①、②、にんにく、しょうゆ、ごまを入れ、よく和えて器に盛る。

(日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)