

つくってみろし 食育レシピ12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。
12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♪

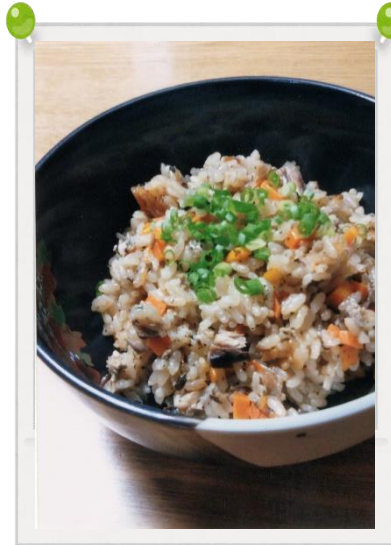
さばの水煮缶と人参の炊き込みご飯

栄養価（エネルギー377kcal たんぱく質 11.2g 脂質 3.5g 炭水化物 68.9g 食塩相当量 1.7g）

*栄養価は1人分

<材料（2～3人分）>

米	2合
さばの水煮缶	1缶
にんじん	1本
ゆかり	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
A 酒	大さじ2
おろししょうが	小さじ1
万能ねぎ	適量



ひとこと

さば缶は高熱高圧で作られていて、骨まで食べられるのでカルシウムも摂取できます。またカルシウムの吸収をよくするビタミンDも含まれています。

作り方

- ① にんじんをみじん切りにする。
- ② 米をとぎ、炊飯器に入れ、Aとさばの水煮缶の汁を加え、水を2合の線まで入れる。その後、残りの材料を加え、炊飯器にスイッチを入れる。
- ③ 炊けたら、よく混ぜて、ねぎを散らす。

ピーマンとひじきとじゃこの醤油炒め

栄養価（エネルギー 71kcal たんぱく質 2.1g 脂質 3.2g 炭水化物 8.5g 食塩相当量 1.0g）

*栄養価は1人分

<材料（2～3人分）>

ピーマン	3個
芽ひじき（乾燥）	15g
じゃこ	大さじ3
にんじん	1/2本
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1



ひとつこと

ひじきはカルシウムを多く含む食材です。1回に食べる量は少ないですが、カルシウムのよい供給源となります。

<作り方>

- ① にんじん、ピーマンを細切りにする。ひじきはたっぷりの水で戻す。
- ② フライパンに材料、調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。

（山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）