

食育レシピ 4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。
4月2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

三色そばろ丼

《エネルギー 515kcal たんぱく質 19.8g 脂質 13.0g 塩分 1.7g》

材 料（4人分）

豚ひき肉	300g	
長ねぎ	1本	
生姜	2片	
A	だしつゆ（3倍）	大さじ4
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
小松菜	1束	
にんじん	1本	
塩	少々	
ごま油	小さじ1	
ご飯	2合	



<作り方>

- ① 小松菜は茹でて、ザク切りにする。にんじんは細切りにして、茹でる。それぞれ水気を切ったら、塩、ごま油をまぶす。
- ② 長ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、長ねぎ、生姜、ひき肉を炒める。
- ④ ③の肉の色が変わってきたら、Aを加えて煮立たせる。
- ⑤ 丼ぶりにご飯を盛り、①の野菜、④のそばろを盛る。

ポイント： 彩りも良く、だしつゆで味付けが簡単です。

ささみと小松菜の味噌和え

《エネルギー 160kcal たんぱく質 25.0g 脂質 2.4g 塩分 1.3g》

材 料（4人分）

ささみ	4本
小松菜	1束
生姜	2片
酒	少々
塩	少々
白ごま	小さじ2
A 味噌	大さじ2
かつお節	5g
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
酢	小さじ2



<作り方>

- ① 生姜は細切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、酒、塩を加えて煮立たせ、ささみを5分茹でて取り出す。
- ③ 同じ湯で小松菜もサッと茹でて水気を切り、ザク切りにする。
- ④ ②のささみの粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。
- ⑤ 鍋にAを入れて混ぜながら加熱する、（電子レンジでもOKです）
- ⑥ ⑤に生姜、③の小松菜、④のささみを加え、皿に盛り白ごまをふる。

ポイント： ささみは脂質が少なく、高たんぱくです。
味噌和えに白ごまをふることで美味しさが増します。

*栄養表示は1人分です。
(山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)