

食育レシピ 6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。
6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

さっぱりレンジ茄子 ～ごまポン酢がけ～

《エネルギー 71kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.9g 塩分 1.0g》

材 料（4人分）

茄子	大2本（300g）
大根	1/4本
長ねぎ	1/3本
ごま油	大さじ1
ポン酢	大さじ3
七味	お好みで



<作り方>

- ① 茄子は縦半分に切り、5mmの厚さに斜めに切る。
- ② お皿に並べ、ラップをかける。
- ③ 電子レンジへ500Wで4分加熱する。重なっている部分が生っぽくなければOK。
- ④ 大根おろしとねぎをのせ、ごま油とポン酢をよく混ぜたものをかけて完成。
お好みで七味をかける。

ポイント：簡単に作れるさっぱりとした一品です。

厚揚げのゴーヤチャンプル

《エネルギー 252kcal たんぱく質 16g 脂質 18g 塩分 1.0g》

材 料（4人分）

ゴーヤ	1本
厚揚げ	1袋
豚肉（薄切り）	150g
卵	3個
人参	1/2本
ごま油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2



<作り方>

- ① ゴーヤは縦半分に切って、種とわたを除き、2～3mmの厚さに切る。豚肉は1～2cm幅に切る。人参は縦半分に切って2～3mmの厚さに切る。
- ② 厚揚げは、ペーパータオルで軽くおさえて、油を吸わせ1～2cm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱し、溶き卵を入れさっと混ぜ取り出す。
- ④ 残りのごま油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら人参、ゴーヤ、厚揚げを加えて炒め、③の卵を戻し入れ塩、こしょうで調味し、しょうゆ大さじ1/2を鍋肌から回し入れる。

ポイント： ごま油の香りで食欲アップ！

栄養表示は1人分です。

（日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）