

食育レシピ 7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。
7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

オクラと豚肉のしょうが焼き

〈エネルギー 307kcal たんぱく質 8.6g 脂質 22.3g 塩分 0.5g〉

材 料（4人分）

豚肉（バラ切落し）	200g
小麦粉	小さじ4
オクラ	2パック
ニンジン	2/3本
玉ねぎ	1/2個
ごま油	小さじ2
しょうが	2かけ
酒	大さじ2
みりん	小さじ4
しょうゆ	小さじ2



<作り方>

- ① オクラを縦半分に切る。ニンジンは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉に小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ってきたら、オクラ、ニンジン、玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ すりおろしたしょうが、酒、みりん、しょうゆを加えて炒める。

ポイント：旬のオクラを使用した一品です。

なすの煮浸し 薬味和え

《エネルギー 46kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.1g 塩分 1.6g》

材 料（4人分）

なす	4本
みょうが	4個
ねぎ	1本
めんつゆ	200cc
だし汁	100cc



<作り方>

- ① なすはヘタとおしりを切り、縦に8等分に切り分ける。
- ② みょうがとねぎはそれぞれみじん切りにする。
- ③ めんつゆとだし汁を鍋に入れ、沸騰したらなすを入れる。
- ④ なすがしんなりするまでゆっくり茹でる。
- ⑤ なすを皿にのせ、みょうがとねぎをのせて鍋に残っている煮汁をかける。

ポイント： 材料が少なく、調理が簡単です。

栄養表示は1人分です。

(加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)