

つくってみろし 食育レシピ2月

山梨市ホームページに毎月レシピを更新中。
また山梨市公式 LINE アカウントに「食育レシピ」で送信するとこれまでに紹介してきたレシピを観ることができます。

★わかめのごま油炒め

栄養価(1人分)

エネルギー88kcal たんぱく質1.8g 脂質7.8g 炭水化物4.1g 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

わかめ(乾燥なら水戻したものの) 100g

にんにく 1片

しょうが 1片

ごま油 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

塩 少々

白いりごま 小さじ2



ひとこと

わかめは戻しすぎないことで、食感のよい炒め物に仕上がります。

<作り方>

- ① わかめは茎を外して1口大に切り、にんにくとしょうがは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんにくとしょうがを炒める。
- ③ わかめを加えて手早く炒め、しょうゆ・塩で味をととのえる。
- ④ 最後にごまを加えて出来上がり。

★たっぷり玉ねぎとパンのスープ

栄養価(1人分)

エネルギー220kcal たんぱく質8.0g 脂質9.5g 炭水化物31.0g 食塩相当量1.7g

材料(2人分)

玉ねぎ 1個
にんじん 1/4 本
じゃがいも 1/4 個
バター 10g
コンソメ(顆粒) 小さじ1
こしょう } お好みで
おろししょうが }
おろしにんにく }
食パン 1枚
とろけるチーズ 30g
乾燥パセリ 少々



ひとこと

残り野菜や固くなった食パンなどを活用し、食品ロス削減につながります。

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんとじゃがいもは角切りにする。
- ② 薄切りにした玉ねぎを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約3～5分加熱する。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
- ④ にんじんとじゃがいもを加え炒めたら、水300mlにコンソメを加え煮立たせ、お好みでこしょう・おろししょうが・おろしにんにくを入れる。
- ⑤ 器に④、角切りにした食パン、その上にチーズをのせ、オーブントースターで焼き色が付くまで3～5分焼く。
- ⑥ パセリを散らして出来上がり。

(後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)