

つくってみろし 食育レシピ1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。

★長芋入りつくねの生姜焼き

栄養価(1人分)

エネルギー317kcal たんぱく質19.7g 脂質15.2g 炭水化物 23.1g 食塩相当量 1.6g

材料(2人分)

鶏ひき肉	200g	B	しょうゆ 大さじ1
長芋	100g		酒 大さじ1
玉ねぎ	1/4 個		みりん 大さじ1
A	酒 大さじ1		砂糖 大さじ 1/2
	片栗粉 大さじ1		おろし生姜 大さじ 1/2
	塩こしょう 少々		
サラダ油	大さじ 1/2		〈付け合わせ〉
			レタス、トマトなど



ひとこと

長芋のシャキシャキ食感が残るよう、小さく切りすぎないことがポイントです。

<作り方>

- ① 長芋は8mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに①とひき肉、Aの調味料を入れて混ぜ、6等分にし、小判型にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱めの中火で中に火が通るまで焼く。
- ④ Bの調味料を加えて少し煮立たせた後、よくからめる。
- ⑤ お皿に付け合わせの野菜と④を盛って出来上がり。

★干し大根の煮物

栄養価(1人分)

エネルギー150kcal たんぱく質8.6g 脂質3.3g 炭水化物28.0g 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

干し大根
(1cm幅の半月切り天日干し) 10g
干し椎茸 10g
にんじん 1/2本
さつま揚げ 40g
いんげん 3本程度
ごま油 小さじ1
砂糖 小さじ2
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
醤油 小さじ1



ひとこと

乾物や戻し汁を使用することで、うま味が広がり、減塩にもつながります。

<作り方>

- ① 干し大根をよくもみ洗いし水で戻す。干し椎茸は水で戻し、2等分にしておく。干し椎茸の戻し汁は後で使用するためとめておく。
- ② にんじんは乱切り、いんげんは下茹でして3cm程度に切る。
- ③ さつま揚げは、大きいものであれば一口大に切っておく。
- ④ 鍋にごま油を熱し、水気を切った干し大根・干し椎茸・にんじん・さつま揚げを入れ、全体に油を回すように混ぜる。
- ⑤ 鍋に椎茸の戻し汁をひたひたになるくらい入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 砂糖・酒・みりんを入れ、4~5分程度煮る。醤油を加え落し蓋をし、さらに15分程度煮る。
- ⑦ 器に盛り付け、最後にいんげんを飾ったら出来上がり。

(岩手地区的食生活改善推進員さんからのレシピです)