

つくってみろし 食育レシピ3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。

★甲州特産サラダ

栄養価(1人分)

エネルギー84kcal たんぱく質4.5g 脂質2.4g 炭水化物13.0g 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

ころ柿 15g
にんじん 15g(1/6 本程度)
大根 65g(1/10 本程度)
白菜 70g(葉1~2枚分)
※できれば中心の柔らかい部分を使用
かにかま 2本
ベビーチーズ 1個
レーズン 5g
プレーンヨーグルト 大さじ3
塩 少々
こしょう 少々
酢 少々



ひとこと

甲州市の特産品であるころ柿を使用しました。

味付けにヨーグルトや酢をしょうすることでさっぱりと仕上がります。

<作り方>

- ① にんじん・大根は皮をむき、千切りにする。白菜も千切りにする。
- ② チーズ・ころ柿は細切りに、かにかまは細く割いておく。
- ③ 材料をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付けて出来上がり。

★小腹も満たせる切り干し大根のスープ麺

栄養価(1人分)

エネルギー86kcal たんぱく質2.9g 脂質3.7g 炭水化物12.2g 食塩相当量1.9g

材料(2人分)

切り干し大根 30g
にんにく 1片
ベーコン 1枚
オリーブオイル 小さじ1
A { 水 400ml
顆粒コンソメ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々



ひとこと

切り干し大根を麺の代わりにしたヘルシーなレシピです。

<作り方>

- ① 切り干し大根はたっぷりの水に5分浸してから揉み、水気を切る。
- ② にんにくは薄切り、ベーコンは幅 1.5cm に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、②を炒める。
- ④ Aを加えて煮立ったら、①を加え、弱火で2分ほど煮たら出来上がり。

★お揚げ納豆さん

栄養価(1人分)

エネルギー242kcal たんぱく質18.2g 脂質18.2g 炭水化物6.4g 食塩相当量0.5g

材料(2人分)

油揚げ 2枚
納豆 2パック
スライスチーズ 2枚



ひとこと

お好みで七味をかけてもおいしいです。

<作り方>

- ① 油揚げは半分に切り、中を開く。
- ② 納豆にからし・たれを入れて混ぜ、1/2ずつ油揚げに入れる。
- ③ チーズは4等分にし、②の中へ入れる。
- ④ ③をフライパンで焼く。両面に焦げ目がついたら出来上がり。

(加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

