

## つくってみろし 食育レシピ4月

山梨市ホームページに毎月レシピを更新中♪  
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。

### ★残り物で卵焼き ～キッシュ風～

栄養価(1人分)

エネルギー282kcal たんぱく質38.0g 脂質13.3g 炭水化物3.2g 食塩相当量1.9g

材料(2人分)

卵	2個
しらす干し	10g
長ネギ(青い部分)	15g
サラダチキン(プレーン)	100g
かにかま	4本
めんつゆ(ストレート)	小さじ1
油	大さじ 1/2



<作り方>

- ① 卵はよく溶きほぐしておく。
- ② ネギは小口切り、サラダチキンとかにかまは手で裂いておく。
- ③ ①に、②としらす干し・めんつゆを入れ、ざっくり混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら出来上がり。

ひとこと

長ネギの青い部分は白い部分よりβカロテンが豊富に含まれます。  
免疫力アップに役立つ栄養素です。

## ★コールスロー

栄養価(1人分)

エネルギー79kcal たんぱく質1.2g 脂質4.7g 炭水化物9.6g 食塩相当量0.2g

材料(2人分)

キャベツ	120g
たまねぎ	1/8 個
にんじん	1/8 本
コーン(缶詰)	15g
A マヨネーズ	大さじ2
A レモン汁	小さじ1
A はちみつ	小さじ 1/2
A からし	※お好みで



<作り方>

- ① キャベツとにんじんは千切りにする。たまねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- ② たまねぎとコーンは水気をよく切っておく。
- ③ ①と②、Aの調味料を混ぜ合わせたら出来上がり。

ひとこと

砂糖の代わりにはちみつを使用し、まろやかな味わいに仕上げました。

(三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

