

つくってみろし 食育レシピ5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。

★春野菜の和え物

栄養価(1人分)

エネルギー80kcal たんぱく質8.1g 脂質1.3g 炭水化物11.2g 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

キャベツ(外側の葉)	1枚
アスパラガス	4本(太め)
トマト	中1個
昆布の佃煮	10g
ツナ缶(水煮)	1缶
白いりごま	小さじ 1/2



<作り方>

- ① キャベツの葉は汚れをしっかりと洗い落とし、一口大の角切りにする。
葉の軸は硬いので薄くスライスする。
- ② ①を耐熱皿に並べ、ラップをかけ500W で 2 分ほど加熱し、冷ましておく。
- ③ アスパラガスは根元の硬い部分を少し切り落とし、下半分はピーラーで皮を剥く。長さ2～3cmくらいに切りそろえる。
- ④ ③を耐熱皿に並べ、ラップをかけ500W で1分ほど加熱し、冷ましておく。
- ⑤ トマトは1cm角に切る。
- ⑥ ②④⑤と昆布の佃煮、水気を切ったツナを混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り、白いりごまをふって出来上がり。

ひとこと

電子レンジで簡単に作ることができます。

★余った野菜で簡単漬け物

栄養価(1人分)

エネルギー86kcal たんぱく質4.2g 脂質0.5g 炭水化物19.7g 食塩相当量1.7g

材料(2人分)

A ブロッコリーの芯	1株分
A キャベツの芯	葉2枚分
A にんじんの皮	1/2本分
らっきょう酢	適量



<作り方>

- ① ブロッコリーの芯は周囲の硬い皮をむいておく。
- ② A の材料をそれぞれ太めの千切りにする。
- ③ ②を耐熱皿にのせラップをかけ、電子レンジで500W1～2分加熱する(※様子を見て加熱時間を調整する)。
- ④ 粗熱をとったら、ポリ袋またはジップロックに入れ、らっきょう酢を入れる。
- ⑤ 空気を抜いて袋を閉じ漬けこむ(※漬け込み時間は冷蔵庫で1～3時間、しっかり漬け込みたい場合は半日～1日が目安)。

ひとこと

食品ロスになりがちな部分を漬物でおいしくいただくことができます。

(牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

