

つくってみろし 食育レシピ8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。

★トマトときゅうりのさっぱりサラダ

栄養価(1人分)

エネルギー101kcal たんぱく質1.9g 脂質7.8g 炭水化物7.1g 食塩相当量0.4g

.....

材料(2人分)

きゅうり	1本
塩	少々
トマト	1個
A めんつゆ	大さじ1
A ポン酢	大さじ1
A ごま油	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
いりごま	大さじ1



<作り方>

- ① きゅうりは4等分にして包丁の側面で押しつぶし、食べやすい大きさに割る。
- ② 袋にきゅうりと塩を入れてしばらく置いておく。
- ③ トマトは一口大の大きさに切っておく。
- ④ ②の水分が出てきたらよくきって、トマト、Aの調味料、いりごまを入れる。
- ⑤ 袋のまま冷蔵庫で冷やして出来上がり。

ひとこと

夏野菜は水分が多く、体の熱を冷ましてくれる効果が期待できます。

★豚こまとキャベツのみそ炒め

栄養価(1人分)

エネルギー267kcal たんぱく質20.4g 脂質14.2g 炭水化物 13.2g 食塩相当量 2.0g



材料(2人分)

豚小間切れ肉	180g
キャベツ	200g
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	小さじ1
すりおろしにんにく	少々
片栗粉	小さじ1
こしょう	少々



<作り方>

- ① 豚肉に A の調味料を漬け込んでおく。
- ② キャベツは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ フライパンに重ならないように肉を広げる。豚肉の上にキャベツをのせ、中火にかける。
- ④ 片面が焼けてきたら肉を裏返しながら炒める。
- ⑤ 肉に火が通り、キャベツがしんなりしたら片栗粉を振り入れ、軽くとろみがついたら完成。

ひとこと

豚肉に含まれるビタミン B1 は疲労回復効果が期待でき、スタミナがつくメニューです。

(日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

