

つくってみろし 食育レシピ6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。

★セロリとささみの中華ナムル

栄養価(1人分)

エネルギー55kcal たんぱく質6.7g 脂質2.3g 炭水化物2.1g 食塩相当量0.7g

.....

材料(2人分)

セロリ	1本
鶏ささみ	1本(50g)
A 醤油	小さじ1
A 鶏がらスープの素	小さじ1
A ごま油	小さじ1
白ごま	適量



<作り方>

- ① セロリは筋を取り斜め切りにして耐熱皿にのせ、水を少々振りかけてラップをし、電子レンジで600W2分ほど加熱する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ささみを茹でる。粗熱を取り、裂いてほぐす。
- ③ ボウルに A の調味料と1、2を入れて和える。
- ④ 器に盛り、ごまをふる。
- ⑤ ポン酢を少々かけても OK

ひとこと

セロリのシャキシャキした食感と香りを楽しむことができる中華風の一品です。

★新玉ねぎのレンジ蒸しそぼろあんかけ

栄養価(1人分)

エネルギー157kcal たんぱく質9.6g 脂質5.0g 炭水化物21.2g 食塩相当量0.7g

材料(2人分)

新玉ねぎ	2個(400g)
鶏ひき肉	80g
だし汁	100cc
酒	大さじ 1
みりん	大さじ1/2
醤油	大さじ 1/2
おろし生姜	少々
小ねぎ	少々
片栗粉	小さじ 1
水	小さじ2



<作り方>

- ① 玉ねぎは皮をむいて上下1cmぐらいを切り落とす。
上から3cmの深さまで十文字に切れ目を入れる。
- ② 耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで600W 約 10 分加熱する。
- ③ 鍋にひき肉、だし汁、酒、みりん、醤油、おろし生姜を入れてよく混ぜる。中火にかけて混ぜながら2分ほど煮る。
- ④ ひき肉に火が通ったら火を弱め、水溶き片栗粉を加えて中火にしてとろみをつける。
- ⑤ ②で蒸した玉ねぎに④のあんをかけて細かく切った小ねぎをのせる。

ひとつと

玉ねぎは水に溶けやすい栄養素を多く含むため、電子レンジで加熱することで、栄養素を逃がさず調理ができます。

(八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

