

つくってみろし 食育レシピ7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。

★小松菜と厚揚げポン酢炒め

栄養価(1人分)

エネルギー50kcal たんぱく質3.1g 脂質3.6g 炭水化物2.5g 食塩相当量0.5g

.....

材料(2人分)

小松菜	2 株
厚揚げ	1枚(50g)
油	適量
ポン酢	大さじ1
白ごま	適量



<作り方>

- ① 小松菜は生のまま根元を取り、2～3 cmの長さに切る。
- ② 厚揚げは一口大(1cm幅ぐらい)に切り、両面を焼いておく。焼いた厚揚げは取り出しておく。
- ③ フライパンに油をひき、小松菜を茎の方から先に入れて炒める。葉の方も入れさらに炒める。
- ④ しんなりしたら厚揚げを入れ、ポン酢を加える。
お好みで白ごまをふりかける。

ひとこと

小松菜は油でいためることで、βカロテンやビタミンCの吸収がよくなります。

★玉ねぎのしょうゆスープ

栄養価(1人分)

エネルギー42kcal たんぱく質1.8g 脂質0.1g 炭水化物9.4g 食塩相当量1.9g

材料(2人分)

玉ねぎ	1個(200g)
塩	ひとつまみ
醤油	大さじ1
水	500cc
青ねぎ	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① 玉ねぎは1cm幅にスライスする。
- ② 鍋に玉ねぎを並べて塩をふる。中火にかけ、ふつふつしたら混ぜながら炒める。
- ③ 水を入れ、煮立ったら弱火にしてさらに1～2分煮る。
- ④ 醤油を加え、混ぜて火をとめる。
青ねぎとこしょうをふる。

ひとつと

しっかり炒めることで玉ねぎの甘みが引き立ちます。

(目下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

