つくってみろし　食育レシピ9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見ることができます。

★ツナときのこの炊き込みご飯

栄養価(1人分)
エネルギー313kcal　たんぱく質9.2g　脂質0.9g　炭水化物66.6g　食塩相当量1.8g

材料(3～4人分)

米	2合
水	2合より少なめ
A 醤油	大さじ2
A みりん	大さじ2
A だしの素	小さじ1/3
B 乾燥しいたけ(スライス)	5g
B 切り干し大根	10g
B しめじ	1/2パック
B にんじん	1/4本
B ツナ缶(水煮)	70g



＜作り方＞
① 米は洗って 30 分以上浸水させ、ザルにあげておく
② 乾燥しいたけ、切り干し大根は戻した後、はさみで適当な大きさにする。
③ しめじは小分けに、人参はせん切りにする。
④ 炊飯器に米とAの調味料を加え、2合の目盛りまで水を入れて軽く混ぜる。
　B の具材をのせて炊飯する。
⑤ 炊きあがったら全体を混ぜて盛り付ける。

ひとこと
ツナときのこのうま味で少ない調味料でもおいしく仕上がり、減塩効果が期待できます。

★秋ナスと豚肉の炒め物

栄養価(1人分)
エネルギー226kcal たんぱく質12.8g 脂質14.9g 炭水化物9.9g 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

豚小間肉	100g
塩・こしょう	少々
ナス	2本
しめじ	1/2パック
ごま油	大さじ2
Aみりん	大さじ1
A酒	大さじ1
A醤油	大さじ1
白いりごま	少々



＜作り方＞
① 豚肉に塩・こしょうをふっておく。
② ナスはヘタを落とし、縦半分に切り、斜め薄切りにする。しめじは食べやすい大きさにほぐす。
③ フライパンに大さじ1のごま油を入れ、豚肉の色が変わるまで炒めて取り出す。
④ もう一度ごま油大さじ1を入れ、ナス・しめじをしんなりするまで炒める。
⑤ 肉を戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。
⑥ 器に盛り、白いりごまを散らす。

ひとこと
秋ナスは皮が薄く柔らかいので、美容に嬉しいポリフェノールが丸ごと美味しく摂れます。

(山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)