つくってみろし　食育レシピ10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。

★小松菜としらす干しの甘酢和え

栄養価(1人分)
エネルギー73kcal　たんぱく質 3.0g　脂質4.8g　炭水化物5.2g　食塩相当量0.4g

材料(2人分)

小松菜	1束200g
しらす干し	大さじ2
土生姜	1片
A 砂糖	大さじ 1/2
A 酢	大さじ1と1/2
A 塩	少々
A ごま油	小さじ 1



＜作り方＞
① 小松菜は茹でて4㎝の長さに切り、水気を絞る。
② 生姜は皮をむき、せん切りにする。
③ ボウルに①としらす干しを入れて混ぜ合わせる。
④ A の調味料を加えて和える。

ひとこと
骨や歯の健康維持に必要なカルシウムと、その吸収を助けるビタミン D を効率よく摂取できる一品です。

★チーズケーキ風ヨーグルトケーキ

栄養価(1人分)
エネルギー117kcal たんぱく質 5.0g 脂質 2.2g 炭水化物 20.3g 食塩相当量 0.3g



材料(8人分)

卵	2個
無脂肪ヨーグルト	400g
ホットケーキミックス	1袋(150g)
砂糖	大さじ3
粉糖	※お好みで

＜作り方＞
① ボウルに卵、ヨーグルト、ホットケーキミックス、砂糖を加える。粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
② 材料を炊飯器に入れ、釜を上下にゆすって空気を抜く。
③ 炊飯器のスイッチを入れる。(通常炊飯)
④ 竹ぐしを刺して、生の生地がくっついてこなければ OK※
⑤ 炊飯器から内釜を取り出し、冷ましてからケーキを取り出す。お好みで粉糖をふる。
※再加熱が必要な場合は、釜から取り出した後電子レンジ 600W1 分から加熱する。

ひとこと
チーズの代わりにヨーグルトを使うことによって、低カロリーでさっぱり仕上がります。

(岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)