つくってみろし　食育レシピ11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。

★じゃがいもとなすの豚バラトマトチーズ蒸し

栄養価(1人分)
エネルギー389kcal　たんぱく質15.7g　脂質25.3g　炭水化物33.6g　食塩相当量2.1g

材料(2人分)

じゃがいも	2個
なす	1本
豚バラ肉	100g
A トマトソース	150g
A にんにくチューブ	大さじ1と1/2
A 顆粒コンソメ	小さじ1
A オリーブオイル	小さじ 1
溶けるチーズ	40g
塩・こしょう	少々



＜作り方＞
① じゃがいもは皮をむき、5㎜程度の輪切りにする。
② 耐熱皿に並べ、ふんわりラップをしてレンジで 600Wで5,6 分加熱する。(竹串が通るぐらい。出た水分はキッチンペーパーで取る。)
③ なすは 7～8 ㎜程度の輪切りにする。豚バラは5㎝幅に切る。
④ ボウルに A の調味料を入れて混ぜておく。
⑤ 少し深めの耐熱皿にじゃがいも・なす・豚バラを交互に少しずつ重ねて並べる。
⑥ ④のソースを上からかけ、とろけるチーズを好きなだけのせる。
⑦ ふんわりラップをして、レンジ 600W で 8～10 分加熱する。
⑧ 豚バラにしっかり火が通ったら、お好みで塩こしょうをして完成。

ひとこと
野菜と豚肉の旨みが溶け込んだトマトソースはパンにつけて食べるのもおすすめです。

★りんごと柿のおろし和え

栄養価(1人分)
エネルギー56kcal たんぱく質0.3g 脂質0.2g 炭水化物14.8g 食塩相当量 0.2g

材料(2人分)

りんご	1/4個
柿	1/4個
大根	100g
A 砂糖	小さじ1
A 塩	少々
A 酢	大さじ1
大根葉	少々



＜作り方＞
① りんごは皮つきのまま芯を取り、薄切りにして塩水につける。
② 柿は皮を剥いて、薄切りにし、塩水につける。
③ 大根はおろしてから、キッチンペーパーで包んで水気を切り、Aを加えて調味する。
④ りんごと柿の水分を良く切って、③と和える。
⑤ 大根の葉は、細かく切って塩もみしてから、加える。

ひとこと
柿はビタミンCやβカロテンなどの栄養素が豊富で風邪の予防に役立ちます。

（後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）