

つくってみろし

食育レシピ2月

山梨市ホームページに毎月レシピを更新中。

また山梨市公式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。

## さつまいものパウンドケーキ

栄養価（1/8切れ）

エネルギー 199kcal たんぱく質 3.7g 脂質 7.9g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 1.1g

材料（2人分）

さつまいも 200g  
ホットケーキミックス 150g  
無塩バター 50g  
てんさい糖 30g  
卵 2個  
牛乳 大さじ3  
いりごま 小さじ1

<トッピング用>

さつまいも 50g  
いりごま 小さじ1



ひとこと

さつまいもは食物繊維を多く含み、腸の調子を整え排泄を助けてくれます。

<作り方>

- ① オーブンを180°に予熱しておき、型にクッキングシートを敷く。
- ② トッピング用のさつまいもを1cm角に切って水にさらす。水を切って耐熱皿にふんわりラップをして600wで2分加熱する。
- ③ さつまいもの皮をむいて輪切りにする。10分程度水にさし、水を切りふんわりラップをして600wで5分加熱する。
- ④ ボウルに③、てんさい糖、無塩バターを加えて粗く潰し、牛乳、溶き卵を加えて混ぜる。
- ⑤ ④にホットケーキミックス、いりごまを加え混ぜる。
- ⑥ 型に入れ、トッピング用のさつまいもをのせ、いりごまをふる。
- ⑦ 予熱しておいたオーブンで45分加熱する。
- ⑧ 型から外して粗熱を取り出来上がり。

# お手軽太巻き寿司風

栄養価（1人分）

エネルギー 224kcal たんぱく質 11.3g 脂質 7.6g 炭水化物 28.6g 食塩相当量 2.8g

材料（4人分）

味付けいなり揚げ 4枚  
卵焼き 1個分  
にんじん 8cm  
椎茸 2枚  
さとう 小さじ1  
醤油 小さじ1  
味醂 小さじ1  
水 大さじ1  
ほうれん草 葉4枚  
おにぎりのり 4枚  
(全形のりの3分の1)  
ご飯 160g  
寿司酢 大さじ1.5



## <作り方>

- ① ご飯と寿司酢を合わせて酢飯を作る。
- ② 卵焼きを焼き4等分しておく。
- ③ 人参を8等分して柔らかく茹でる。
- ④ ほうれん草をゆで、水にとりしぼる。
- ⑤ 椎茸の石付きをとり砂糖、醤油、水、味醂で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ いなり揚げに卵焼き、にんじん、ほうれん草、椎茸を詰める
- ⑦ ラップにのりをおき、酢飯に1/4を広げていなり揚げを置き巻いく。
- ⑧ ラップをしたまま2等分して、盛り付けたら、出来上がりです。

(牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)