

つくってみろし

食育レシピ1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。

油揚げの和風ピザ

栄養価（1人分）

エネルギー 242kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.1g 炭水化物 2.8g 食塩相当量 1.8g

材料（2人分）

油揚げ 2枚（30g）

ピザ用チーズ 60g

小ねぎ 50g

しらす 30g

ごま油 小さじ2

しょうゆ 小さじ1



ひとこと

お好みの具材をのせて、ぜひお試しください。

<作り方>

- ① 小ねぎを小口切りにする。
- ② ボウルに①、ピザ用チーズ、しらすを入れて、混ぜ合わせる。
- ③ トースターに油揚げを並べしょうゆ、ごま油を表面にぬり、②を全体にのせトースターで7～8分間焼き色がつくまで焼く。
- ④ 油揚げを取り出し1枚を3等分に切って、器に盛り出来上がり。

さつまいもの塩バター炒め

栄養価（1人分）

エネルギー 222kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.3g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 0.2g

材料（2人分）

さつまいも 1/2本（280g）

有塩バター 10g

塩 少々



<作り方>

- ① さつまいもは短冊切りにし、水にさらし水気を切る。耐熱容器に入れふんわりとラップをし600wのレンジで4分間加熱し水気を切る。
- ② フライパンにバターを入れて熱して、さつまいもを入れて中火で転がしながらこんがり焼き色がつくまで炒め、塩を加えて炒め合わせる。

（三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）