

つくってみろし

食育レシピ12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。

チーズ入りピーマン肉巻き

栄養価（1人分）

エネルギー 217kcal たんぱく質 19.0g 脂質 10.5g 炭水化物 7.6g 食塩相当量 1.5g

材料（2人分）

豚もも薄切り肉 8枚
ピーマン（縦半分に切って種を取る）4個
とろけるチーズ 50g
小麦粉 適量
油 大さじ1/2
<たれ>
しょうゆ・酒・みりん 各大さじ1
砂糖 小さじ1
・（混ぜ合わせておく）
レタス （盛り付けよう 1枚）



<作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切り、とけるチーズを適量のせて豚肉でくるくる巻く。
- ② すべて巻いたら小麦粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンに油引いて中火で熱し、②の平らな面を下にして並べて焼く。
焼き色がついたら裏返し、弱火にして蓋をして3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら、たれを加えてさっとからめる。
- ⑤ レタスを敷いて盛り付ける。

蒸しなすの炒り卵がけ

栄養価（1人分）

エネルギー 290kcal たんぱく質 11.7g 脂質 18.5g 炭水化物 20.3g 食塩相当量 2.8g

材料（2人分）

なす 小5本

長ねぎ 1本

卵 2個

しょうゆ 大さじ1

砂糖 少々

ごま油 大さじ2

A



<作り方>

- ① なすは蒸し器で竹串が通るくらいまで蒸し、食べやすい大きさに手でさき器に盛り、しょうゆを回しかける
- ② 長ねぎを細かくきざみ、溶きほぐした卵に加え、Aも加え混ぜる
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を流し入れ、半熟くらいで火を止め、①のなすにのせる

ブラウニー

栄養価（1人分 1/8個）

エネルギー 311kcal たんぱく質 4.2g 脂質 16.4g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 0.8

材料（18cmケーキ型）

<材料A>

砂糖 130g

バター 70g

水 30ml

<材料B>

チョコレートチップス 160g

バニラエッセンス 適量

卵 2個

<材料C>

小麦粉 80g

ベーキングパウダー 4g

塩 5g

チョコチップ 15g



<作り方>

- ① オーブンを170℃に予熱する。
- ② 鍋にAの材料を入れて火にかける。
- ③ バターが溶けたら、火からおしてBの材料を加え、チョコレートチップスが溶けるまでかき混ぜる。さらに卵を溶きほぐし、一度に加えて混ぜる。
- ④ ③にCの材料を加えて混ぜ、型に入れて170℃オーブンで40~45分焼く。
- ⑤ 冷めたら、粉糖をかけ出来上がり。

（加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）