

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。

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。

じゃがいもピザ

栄養価（1人分）

エネルギー 284kcal たんぱく質 9.3g 脂質 15.0g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 1.4g

材料（2人分）

じゃがいも 200g

ピーマン、パプリカ、オクラ、トマト、玉
ねぎ(具はお好みで)…適量

ウインナーソーセージ…2本

ケチャップ …大さじ2

(又はピザ用ソース)

片栗粉 …大さじ1

ピザ用チーズ…40g(お好みで)

オリーブ油 …小さじ2



<作り方>

- ① ピーマン、パプリカ、オクラ、トマト、玉ねぎはスライスしておきます。
ウインナーソーセージは3mm幅に切る。
- ② じゃがいもは皮をむき、千切りにし、片栗粉をよく混ぜる。(水にさらさない)
- ③ 温めたフライパンにオリーブ油をしき、②を隙間なく平らに敷き詰め 弱火で焦げ目がつくまでじっくり焼く。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返し、ピザソース(ケチャップでも良い)を塗り①を並べ、
チーズ のせ蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。

おからコロッケ

栄養価（1人分）

エネルギー 660kcal たんぱく質 18.8g 脂質 46.9g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 1.4g

材料（4人分）

おから 300g
玉ねぎ 中玉1個
しめじ 1パック
ブロックベーコン 約200g
冷凍カットほうれん草 100g
さつまいも 1/2本
豆乳 200ml
コンソメ（顆粒タイプ） 9g
サラダ油 大さじ1
塩 小さじ1
こしょう 少々
小麦粉 適量
卵 適量
パン粉 適量
揚げ油 適量



<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cmに切り、しめじは石づきを取り除き食べやすい大きさに切る。
さつまいもは洗って、皮付きのまま1cm角切りにし、水をはったボウルに入れ5分程度あく抜きをしたら、水を切ってレンジで3分加熱する。
- ② ①とほうれん草を油で炒め、塩、こしょう、コンソメを入れる。
- ③ 具材に日が通ったら、火を止めおから、豆乳を加え、おからがしっとりするまで混ぜ合わせる。
- ④ あら熱がとれたら、食べやすい大きさに形を整える。
- ⑤ 4に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、ころもを付け180℃の油できつね色になるまで4、5分ほど揚げて完成。

（後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）