

つくってみろし

食育レシピ10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。

黒ごまプリン

栄養価（1人分）

エネルギー 195kcal たんぱく質 4.8g 脂質 15.6g 炭水化物 8.9g 食塩相当量 0.1g

材料（2個分）

ゼラチン 2g
水 20ml
黒練りごま 大さじ1
砂糖 大さじ1
牛乳 100ml
生クリーム 50ml



ひとこと

ごまは、カルシウム、鉄、食物繊維を多く含みます。

<作り方>

- ① 器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ② 小鍋に黒練りごまと砂糖を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ入れよく混ぜる。
- ③ ②を弱火で熱し、混ぜながら沸騰直前まで火をかける。火からおろし①を溶かす。
- ④ 小鍋ごと氷水で冷やし、かき混ぜながらあら熱を取り生クリームを加える。
- ⑤ 器に入れて、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

納豆ぎょうざ

栄養価（1人分）

エネルギー 247kcal たんぱく質 13.0g 脂質 5.7g 炭水化物 33.9g 食塩相当量 0.5g

材料（2人分）

納豆 2パック

餃子の皮 14枚

小ねぎ 1本



ひとこと

キムチを刻んで入れたり、お好みのおいしいです。

<作り方>

- ① 納豆にからし、たれ、ねぎを入れて混ぜる。
- ② 餃子の皮で納豆をつまみ170度くらいの油でこんがり揚げる。

（岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）