

つくってみろし

食育レシピ9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。

簡単チキンハム

栄養価（1人分）

エネルギー 191kcal たんぱく質 36.7g 脂質 2.9g 炭水化物 2.3g 食塩相当量 2.8g

材料（3人分）

鶏むね肉 1枚 450g

砂糖 大さじ1

コンソメ 大さじ1/2

塩 小さじ1

黒こしょう 小さじ1/2

<用意するもの>

ジッパー付きビニール袋（Lサイズ&Mサイズ）
（熱に強いもの）



<作り方>

- ① 鶏むね肉は皮を取り、Lサイズのジッパー付きビニール袋に入れる。
- ② 砂糖、コンソメ、塩、こしょうを入れます。
- ③ 袋の上から手でもみこみます。
- ④ 口をしめ、半日～1晩冷蔵庫に入れて休ませる。
- ⑤ 袋から出し、巻くように棒状にしてラップを包みます。
- ⑥ Mサイズジッパー付きビニール袋に入れて口を閉めます。
- ⑦ 鍋に湯を沸かして火を止め、⑥を入れて6時間くらい置きます。
- ⑧ 鍋から出しラップを外し、食べやすい大きさに切ります。

アスパラガスと卵のマヨサラダ

栄養価（1人分）

エネルギー 219kcal たんぱく質 8.3g 脂質 16.9g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.2g

材料（2人分）

アスパラガス 8本

卵 2個

ベーコン 50g

オリーブオイル 大さじ1

<合わせ調味料>

マヨネーズ 大さじ1

粒マスタード 大さじ1

砂糖 小さじ1

酢 小さじ1

塩、こしょう 少々



ひとこと

お酢の効いたソースが食欲をそそります。

<作り方>

- ① 卵はお好みの固さにゆで、殻をむいて冷まし1/4に切る。
- ② アスパラガスは、根元の固いところをピーラーでむき、5cm長さに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンを炒める。ベーコンに火が通ったら、②のアスパラガスを加えてさらに炒める。
- ④ ボウルに合わせ調味料を混ぜ合わせ、①のゆで卵と③を入れてざっくり加える。
- ⑤ お皿にうつして出来上がりです。

（山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）