

つくってみろし

食育レシピ8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。

鶏ささみのごまみそバター蒸し

栄養価（1人分）

エネルギー230kcal たんぱく質26.7g 脂質7.7g 炭水化物14.1g 食塩相当量1.1g

材料（2人分）

鶏ささみ	200g
キャベツ	100g
しいたけ	2個
いんげん	3本
ミニトマト	4個
＜合わせ調味料＞	
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
白すりごま	大さじ1
さとう	小さじ1
バター	10g



ひとこと

電子レンジを使用することで、簡単に1品を作ることができます。

＜作り方＞

- ① 鶏ささみは、筋をとり食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツはざく切り、しいたけは1cm幅に切り、いんげんは5cmの長さに切る。
- ③ 耐熱容器にキャベツを敷き、上にささみ、しいたけ、いんげん、ミニトマトを散らす。
- ④ ③に合わせ調味料をまわしかけ、バターを散らす。ラップをし600wの電子レンジで5～6分加熱する。

ツナ缶のやみつきかぼちゃ

栄養価（1人分）

エネルギー184kcal たんぱく質6.6g 脂質13.2g 炭水化物11.6g 食塩相当量1.1g

材料（3人分）

かぼちゃ	1/6個
ごま油	大さじ2
ツナ缶	70g
塩昆布	20g
白ごま	適量



ひとこと

電子レンジを使用して、簡単にできる一品です。

<作り方>

- ① 薄切りしたかぼちゃとごま油を耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをして電子レンジで5分加熱する。
- ② ①に油をきったツナ缶と塩昆布を加えて混ぜ、白ごまをふって出来上がり。

（日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）