

つくってみろし

食育レシピ7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。

鶏むね肉の甘辛炒め

栄養価（1人分）

エネルギー 401kcal たんぱく質 25.5g 脂質 24.6g 炭水化物 16.1g 食塩相当量 1.4g

材料（2人分）

鶏むね肉	1枚（250g）
おろしにんにく	小さじ1
片栗粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ2
レタス	1枚
ミニトマト	2個



ひとこと

鶏むね肉は、片栗粉をまぶすことで柔らかく、たれとよく絡みます。

<作り方>

- ① 鶏肉をそぎ切りにしておろしにんにくをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、鶏肉を中火で焼きが付いたら裏返し、ふたをして3分位焼き中心部まで火を通ったらAを加え炒めからめる。
- ③ レタス、ミニトマトを盛り付け②をのせる。

さば缶とトマトのそうめん

栄養価（1人分）

エネルギー 619kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.4g 炭水化物 g 食塩相当量 1.4g

材料（2人分）

さばみそ煮缶 1缶
トマト 中1個
大葉 10枚
そうめん 200g
オリーブオイル 大さじ2



ひとこと

さば缶を缶汁ごと使うことで味付けも簡単にでき栄養を丸ごととれる。

<作り方>

- ① トマトは1cm角に切る。大葉は千切りにする。さば缶は食べやすい大きさにほぐす。
- ② そうめんを表示通りにゆで流水でぬめりを取り、水気を切る。
- ③ ②にオリーブオイルをからめ、さば缶を缶汁ごと入れトマトも加え混ぜ合わせる。味をみてたりなければしょうゆで味を整える。
- ④ 器に盛り、大葉を彩りよくのせる。

（日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）