

つくってみろし

食育レシピ6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。

豚肉と納豆の炒め物

栄養価（1人分）

エネルギー 254kcal たんぱく質 14.2g 脂質 17.2g 炭水化物 11.9g 食塩相当量 1.1g

材料（4人分）

豚肉 200g

もやし 1袋

にら 1束

納豆 1パック

しいたけ 4枚

にんにく 1かけ

ごま油 適量

<合わせ調味料>

甜麺醤 大さじ1

砂糖 小さじ1

酒 大さじ2

みそ 大さじ1

豆板醤 小さじ1/2

ごま油 大さじ1

うま味調味料 少々



ひとこと

納豆はビタミンKが非常に多く含まれ、丈夫な骨づくりに必要不可欠です。

<作り方>

- ① 豚肉は、塩、こしょうをする。
- ② しいたけは薄切りにし、にんにくはスライス、にらは2、3cmの長さに切る。
もやしは洗って水分を切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、肉を入れ炒める。肉の色が変わったら、しいたけと納豆を入れ全体をよく混ぜ炒める。
- ④ ③に合わせ調味料を加え、もやしとにらを入れて炒める。

セロリと鶏肉のサラダ

栄養価（1人分）

エネルギー 120kcal たんぱく質 8.0g 脂質 8.5g 炭水化物 1.6g 食塩相当量 1.4g

材料（4人分）

鶏もも肉 200g

セロリ 1本

（葉も入れる）

生姜のすりおろし 小さじ1

塩 少々

こしょう 少々

酒 1/2

片栗粉 1/2

油 1/2

<合わせ調味料>

しょうゆ 大さじ2

酢 大さじ3

生姜のすりおろし 小さじ1/2

ごま油 小さじ1



ひとこと

お好みで、レモンを加えても美味しいです。

<作り方>

- ① 鶏もも肉は均一の厚さに開いて、生姜のすりおろしと塩・こしょうをまぶす。
- ② ボウルに合わせ調味料を入れて、セロリを斜めに薄切りにして合わせる。セロリの葉も細かく切って入れる。
- ③ フライパンに油を熱して、片栗粉をまぶした鶏肉を入れて焼く。両面に焦げ目がついたら酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 肉を1cm角に切って、ボウルに漬けておいたセロリと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みで塩こしょうをふって出来上がり。

（八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）