

つくってみろし

食育レシピ5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。

セロリとチャーシューの焦がし炒飯

栄養価（1人分）

エネルギー 414kcal たんぱく質 11.4g 脂質 13.7g 炭水化物 57.9g 食塩相当量 1.5g

材料（4人分）

ご飯	600g
セロリの葉 葉の分部	中2本分の 葉の分部
チャーシュー	80g
卵	2個
サラダ菜	8枚
しょうゆ	大さじ1・1/2
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ2
塩・コショウ	少々



ひとこと

セロリの葉は、加熱すると柔らかく食べやすくなります。独特の香りは肉との相性がよく、カリウムやβカロテンも摂取できます。

<作り方>

- ① セロリの葉の部分は軸ごと千切り。チャーシューは5ミリ角に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、溶いた卵を入れて軽くスクランブルにし、別皿にとる。
- ③ 同じフライパンにサラダ油を入れ、中火でチャーシューとセロリを炒め、続いてご飯を炒め合わせる。
- ④ ご飯がほぐれてきたら、②を混ぜ込み、塩・こしょうをして、さらに1分程度炒め合わせる。
- ⑤ 火を止める直前にしょうゆを回し入り、軽く混ぜたら強火にし、軽く焦がして風味を付け、お椀に入れる。
- ⑥ 洗って水気を切ったサラダ菜を引いた上に、⑤逆さにし盛り付ける。

タコとレモンのマリネ

栄養価（1人分）

エネルギー 114kcal たんぱく質 6.4g 脂質 7.1g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 0.3g

材料（4人分）

蒸しだこ 100g

レモン 1~2個（絞り汁大さじ3）

玉ねぎ 1/4個

きゅうり 1本

トマト 中1個

パプリカ 1/2個

エクストラオリーブオイル 大さじ2

塩 小さじ1/2

あらびきこしょう 少々



<作り方>

- ① 蒸しだこと玉ねぎは、薄くスライスする。
- ② きゅうり、トマト、パプリカは1cm角に切る。
- ③ レモンは薄くいちょう切りを8枚切って、残りは絞る。レモン汁とAをよく混ぜる。
- ④ ボウルに①と②を全て入れ、食べる15分程度前に③を入れてよく和える。

（牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）