

つくってみろし

食育レシピ4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。

## ちくわの肉詰め

栄養価（1人分）

エネルギー 136kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.4g 炭水化物 7.2g 食塩相当量 0.94g

材料（4人分）

ちくわ	5本
豚ひき肉	100g
長ねぎ	1/3本
大葉	3枚
マヨネーズ	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
塩、こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
薄力粉	適量
サラダ油	適量

A



<作り方>

- ① ボウルにひき肉、粗みじん切りにした大葉、Aを入れ混ぜる。
- ② ちくわにななめ半分に切り込みを入れ、①を詰め、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、②をのせふたをして強めの弱火で焼く。  
裏側に焼き目がついたら、ふたをとり側面を焼き食べやすい大きさに切り小口切りのねぎをちらして出来上がり。

## じゃがいもとベーコンのグラタン

栄養価（1人分）

エネルギー 303kcal たんぱく質 9.7g 脂質 14.8g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 1.0g

材料（4人分）

じゃがいも 5個

ベーコン 6枚

とろけるチーズ 60g

塩・こしょう 適量



<作り方>

- ① じゃがいもは皮むき、厚さ5mm程度の半月切りにし、電子レンジで7～8分加熱する。ベーコンは2cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ熱し、①を入れ塩・こしょうで味を整える。
- ③ 耐熱皿にマヨネーズを薄く塗り、②を入れる。その上にチーズを全体にまんべんなくのせる。
- ④ オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。

（三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）