

つくってみろし 食育レシピ3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。

簡単チャーシュー

栄養価（1人分）

エネルギー276kcal たんぱく質21.8g 脂質10.2g 炭水化物16.1g 食塩相当量2.3g

材料（4人分）

豚ももブロック 400g

しょうゆ 大さじ3

酒 大さじ4

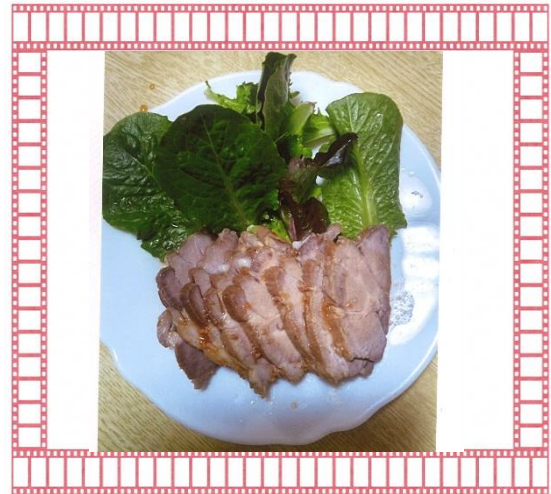
A みりん 大さじ4

砂糖 大さじ2

おろししょうが 大さじ1

おろしにんにく 大さじ1

レタス 適量



ひとこと

電子レンジで簡単にチャーシューを作ることができますので、お試しください。

<作り方>

- ① 肉に数か所フォークで刺す。
- ② 袋にAの調味料と肉を入れ、よくもみ1時間ぐらい冷蔵庫に入れる。
- ③ 耐熱容器に肉を調味料ごと入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ④ ③を裏返して、5分再度加熱する。
- ⑤ ラップをしたまま15分程度おいて粗熱を取る。
- ⑥ お皿にレタスとスライスした⑤を盛り付けて出来上がり。

生わかめとさつま揚げの炒め物

栄養価（1人分）

エネルギー75kcal たんぱく質3.7g 脂質3.8g 炭水化物7.3g 食塩相当量1.6g

材料（4人分）

生わかめ 100g
えのき 1/2袋
さつま揚げ（25g） 3枚
ごま油 大さじ1
おろしにんにく
（チューブタイプ） 小さじ1/2
ほんだし 小さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
ビミサン 大さじ1



ひとこと

お好みでにんにくを多めに入れてもおいしいです。

<作り方>

- ① 生わかめを水洗いして、5分ぐらい水にさらす。
- ② 生わかめとえのきを2cmぐらいの長さに切り、さつま揚げは縦5等分に切る。
- ③ フライパンにごま油とおろしにんにく入れ弱火で熱し、生わかめとえのきを入れて中火で炒める。
- ④ さつま揚げを入れ、ほんだし、酒、みりん、最後にビミサンを入れ汁がなくなるまで炒める。器に盛ったら出来上がり。

（日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです）