

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。

★油揚げの包み焼き

栄養価(1人分)

エネルギー285kcal たんぱく質14.2g 脂質22.0g 炭水化物8.9g 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

油揚げ 2枚
スライスチーズ 2枚
キャベツ 1/6個程度
ベーコン 2枚
小ネギ 2本



ひとこと

油揚げを使用して、手軽に作ることができます。

<作り方>

- ① キャベツは千切りにし、スライスチーズ、ベーコンは半分に切る。
小ネギは小口切りにする。
- ② 油揚げの上を綿棒で転がし半分に切り、油揚げを開き①を入れ、
つまようじで止める。
- ③ フライパンに②を並べ両面を弱火で焼き、焼き目がついたら
出来上がり。

★じゃがいものピザ

栄養価(1人分)

エネルギー551kcal たんぱく質17.5g 脂質34.0g 炭水化物63.7g 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

じゃがいも 2個
ピーマン 2個
ウィンナー 2本
ミニトマト 6個
とろけるチーズ 適量
バター 適量



ひとこと

切った材料を並べるだけなので、お子様と一緒に作っても楽しいです♪

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて薄く切る。ピーマンはヘタをとり薄く輪切りにする。ミニトマトはヘタをとり半分に切る。ウィンナーは幅1cmくらいの小口切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ熱し、じゃがいもを両面焼く。
- ③ その上にピーマン、ウィンナー、ミニトマト、チーズを加えて蓋をして加熱する。
- ④ チーズが溶けたら出来上がり。

(日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

