

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。

★七夕ゼリー

栄養価(1人分)

エネルギー 106kcal たんぱく質 0.12g 脂質 0g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 0g

材料(2人分)

A { 水 300ml
粉寒天 5g
砂糖 30g

B { ブルーハワイシロップ 40ml
炭酸水(無糖) 300ml

トッピング

スイカ、パイナップル等お好みで



ひとこと

お好みのフルーツをのせて作ってみてください。フルーツを好きな形にしてかわいく仕上げることができます☆

<作り方>

- ① A を鍋に入れて、かき混ぜながら沸騰させ火を弱めて1~2分よく溶かす。
- ② 容器に B を入れ、①を加えて混ぜ冷蔵庫で固める。
- ③ 固まったら、スプーンでくずしながら盛りつける。
- ④ トッピングにスイカの型抜きしたものや細く切ったパイナップルで飾り、出来上がり。

★明太子そばろ丼

栄養価(1人分)

エネルギー 523kcal たんぱく質 17.4g 脂質 19.2g 炭水化物 66.5g 食塩相当量 1.7g

材料(1人分)

ごはん 150gぐらい
玉ねぎ 1/2 個
明太子 25g
卵 1個
バター 5g
スナッフえんどう 適量



ひとこと

明太子の塩気とバターの風味でおいしくいただけます。

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。スナッフえんどうはゆでておく。
- ② フライパンにバターを入れ、玉ねぎを中火で炒める。
- ③ 玉ねぎの色が変わったら、明太子を入れさらに炒める。
- ④ 卵を割りほぐし、③に加えて炒める。
- ⑤ 丼ぶりにご飯をよそい、④とスナッフえんどうをのせて出来上がり。

(山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

