

つくってみろし 食育レシピ9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。

★鮭とチーズの蒸し焼き

栄養価(1人分)

エネルギー154kcal たんぱく質 20.2g 脂質 9.2g 炭水化物 2.8g 食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

鮭 2切
キャベツ 3~4枚
スライスチーズ 2枚
ポン酢しょうゆ 適宜



ひとこと

チーズから骨のもととなるカルシウム、鮭からカルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDが摂取できます。

<作り方>

- ① 鮭はキッチンペーパーで水気を拭き取る。キャベツは一口大に切っておく。
- ② クッキングシートを大きめに切り、キャベツを並べ、その上に鮭2切、スライスチーズをのせ、シートを包み込むように折る。
- ③ 電子レンジで様子を見ながら、600Wで8分程度加熱する。
- ④ 火が通ったら皿にのせ、ポン酢しょうゆをかけて出来上がり。

★切り干し大根のビビンバ

栄養価(1人分)

エネルギー 663kcal たんぱく質 18.9g 脂質 35.5g 炭水化物 73.7g 食塩相当量 2.8g

材料(4人分)

ごはん 600g

牛肉 320g

焼き肉のたれ 40g

ほうれん草 2株

にんじん 1/2本(塩 ひとつまみ)

切り干し大根 40g

ビビンバのたれ

- A {
- しょうゆ 大さじ3
 - 砂糖 大さじ3
 - コチュジャン 大さじ1
 - すりごま 大さじ1
 - ごま油 大さじ1
 - すりおろしにんにく 小さじ1



<作り方>

- ① A を混ぜ合わせてビビンバのたれを作る。
- ② ほうれん草はラップに包み、レンジで加熱する。にんじんは千切りにして塩をひとつまみまぶしておく。切り干し大根はたっぷりの水でもみ洗いし、きれいな水に20分程度つけて戻す。
- ③ ほうれん草を食べやすい大きさに切り、水気を切る。切り干し大根、にんじんの水気も切る。
- ④ 水気を切った③とビビンバのたれを和える。
- ⑤ 熱したフライパンで牛肉を炒め、出てきた油をキッチンペーパーでふき取り、焼き肉のたれで味付けをする。
- ⑥ ご飯に④と⑤をのせて出来上がり。

(加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)