

つくってみろし 食育レシピ12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。

★切り干し大根とひじきの炒め煮

栄養価(1人分)

エネルギー103kcal たんぱく質 4.1g 脂質 4.3g 炭水化物 13.9g 食塩相当量 1.0g

材料(4人分)

切り干し大根 20g
乾燥ひじき 20g
人参 50g
えのき茸 100g
水煮大豆 60g
サラダ油 大1
A { だし汁 150ml
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1



ひとこと

ひじきの煮物に切り干し大根を加えることで、カルシウムをより多く摂取できます。

<作り方>

- ① 切り干し大根とひじきは、水に入れて戻しておく。
- ② 人参は細切りにする。えのきたけはいしづきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、①と②、大豆を入れて炒める。
- ④ 弱火にして A を入れて汁気が少なくなるまで煮たら出来上がり。

★大根葉のじゃこ炒め

栄養価(1人分)

エネルギー68kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.4g 炭水化物 4.1g 食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

大根葉 200g
ちりめん 25g
サラダ油 小さじ2
だし汁 40ml
しょうゆ 小1/2
ごま 少々



ひとこと

大根葉のかわりに小松菜、サラダ油のかわりに、ごま油でもおいしくいただけます。

<作り方>

- ① 大根葉は、よく洗ってから鍋に水を入れ茹でる。軽く茹で 3cm くらいに切ってしぼっておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ちりめんを入れて炒める。香りが立ってきたら、大根葉を加えてサッと炒める。
- ③ だし汁、しょうゆを入れて汁がなくなるまで強火で炒めたら、食器に盛り付ける。ごまを少々ふりかけたら出来上がり。

(八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)