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 60 g サラダ油 大 1 「だし汁 150ml

A 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

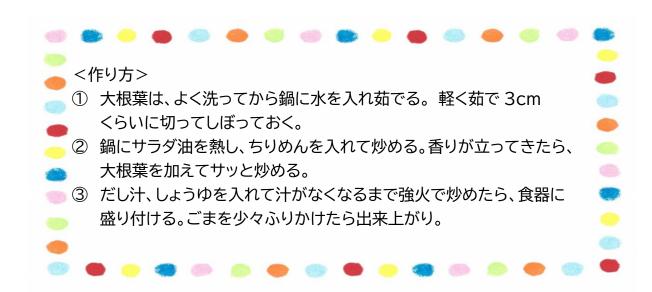
材料(2人分)

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。



(八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)