

つくってみろし 食育レシピ1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。

★あったかブロッコリーのクリームスープ

栄養価(1人分)

エネルギー169kcal たんぱく質 7.8g 脂質 10.3g 炭水化物 12.0g 食塩相当量 1.3g

材料(4人分)

ベーコン 4枚
ブロッコリー 1/2 個
バター 10g
小麦粉 大さじ2
水 400ml
鶏がらスープの素 小さじ3
牛乳 400ml
あらびきこしょう 少々



ひとこと

寒い時期にぴったりで、子どもから大人まで幅広く飲みやすいスープです。

<作り方>

- ① ブロッコリーは子房に分ける。茎は皮をむき、食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を入れて炒め、小麦粉を振り入れながらさらに炒める。
- ③ 水、鶏がらスープの素を入れて煮たら、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ 盛り付けたらお好みであらびきこしょうをふって、出来上がり。

★簡単牛乳もち

栄養価(1人分)

エネルギー172kcal たんぱく質 3.3g 脂質 3.8g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 0.1g

材料(2～3人分)

A { 牛乳 300ml
砂糖 大さじ4
片栗粉 大さじ6

黒みつやきなこ お好みで



ひとこと

冷やし固める前の温かい状態でもおいしくいただけます。

自分好みにアレンジしてみてください。

<作り方>

- ① A の材料をすべて鍋に入れよくかき混ぜる。
- ② よく混ざったら、中火にかけ、よく混ぜながら温める。
- ③ のり状になってきたら、弱火にして混ぜ続ける。
- ④ 全体が固まってきたら、火からおろす。
- ⑤ 容器に入れて平らにならし、冷やし固める。
- ⑥ 固まったら、切り分けてお好みで黒みつやきなこで味付けをする。

(日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

