

つくってみろし 食育レシピ2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。

★レンコン入りつくね

栄養価(1人分)

エネルギー142kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.6g 炭水化物 4g 食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

鶏ひき肉 200g
れんこん 50g
(乾)きくらげ 大2
卵 1個
A { 酒 大さじ1
砂糖 大さじ 1/2
しょうゆ 大さじ1
油 小さじ1
レモン 適量



ひとこと

レンコンやきくらげが入っているので食感が楽しめます。
レモンをかけてさっぱり減塩でいただけます。

<作り方>

- ① レンコンは粗みじん切りにし、水にさらし十分水気を切っておく。
きくらげは、水で戻し、小さく切る。
- ② 鶏ひき肉に卵と A を入れてよくもみこんだら、①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②をスプーンですくい、小判型になるよう
フライパンに広げ、両面を中火で中まで火が通るように焼き上げる。
- ④ レモンを添えて出来上がり。

★サラダ風白和え

栄養価(1人分)

エネルギー137kcal たんぱく質 7.3g 脂質 7.8g 炭水化物 11.1g 食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

ブロッコリー 1/2 個

さつまいも 1/2 本

ハム 2枚

白和え

木綿豆腐 小1丁(100g程度)

白いりごま 大さじ 3

砂糖 大さじ 1

白みそ 大さじ 1/2

酢 大さじ 1/2

塩 少々



ひとこと

ブロッコリーや木綿豆腐にはカルシウムが多く含まれています。サツマイモの甘みやハムの塩味でおいしくいただけます。

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房にわけ、さつまいもはいちょう切りにし、それぞれゆでておく。ハムはいちょう切りにする。
- ② 木綿豆腐は、水切りしておく。
- ③ ②と調味料を混ぜ合わせて白和えを作る。
- ④ 白和えと、ブロッコリー、さつまいも、ハムをあえて出来上がり。

(日川地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

