

つくってみろし 食育レシピ4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。

★えびのふわふわバーグ

栄養価(1人分)

エネルギー101kcal たんぱく質13.2g 脂質1.9g 炭水化物5.3g 食塩相当量0.8g

材料(4人分)

むきえび 150g
はんぺん 1枚(100g)
青じそ 4枚

A { 片栗粉 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々

ごま油 大さじ 1/2

酒 大さじ2

つけだれ

〔 酢
しょうゆ
お好みの量で



ひとこと

はんぺんのふわふわ食感とえびのプリっと感が楽しめます。

青じそが味のアクセントになります。

<作り方>

- ① えびはぶつ切りに、青じそは千切りにする。
- ② 保存袋にはんぺんを入れてつぶし、①と A を加えてよくもみ込む。
全体に混ざったら、4等分にして平たく丸める。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱し、②を両面こんがり焼き、酒をふり
入れ蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り、酢としょうゆを合わせたたれを添えて出来上がり。

★ほうれん草と豆腐のカレー炒め

栄養価(1人分)

エネルギー158kcal たんぱく質8.5g 脂質8.8g 炭水化物12.6g 食塩相当量1.8g

材料(2人分)

ほうれん草 1束
玉ねぎ 1/4個
トマト 1/2個
木綿豆腐 1/3丁(100g)
かに風味かまぼこ 2本
サラダ油 大さじ1
おろししょうが 小さじ1
赤唐辛子(小口切り) 1本分
カレー粉 小さじ1
オイスターソース 大さじ1と1/2
塩 少々



ひとこと

香味野菜や香辛料を使った食欲そそるレシピです。

<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて水に取り、長さ4cmに切って水気を切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、トマトは薄いくし切りにする。
- ③ 木綿豆腐は、キッチンペーパーを敷いた耐熱容器にのせ、電子レンジ600Wで1分加熱して水切りをする。
- ④ フライパンにサラダ油、しょうが、赤唐辛子を入れ火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 次にほうれん草、木綿豆腐、ほぐしたかに風味かまぼこを加え、カレー粉、オイスターソースを加えて木綿豆腐を崩しながら炒める。
- ⑥ 塩で味を整え、トマトを加えてざっと炒め合わせたら出来上がり。

(八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)