

つくってみろし 食育レシピ7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。

★手羽中の甘酢照り焼き

栄養価(1人分)

エネルギー 213kcal たんぱく質 32.2g 脂質 29.3g 炭水化物 4.5g 食塩相当量 1.4g

材料(4人分)

とり手羽中	12本	〈添え野菜〉
塩・こしょう	各少々	サニーレタス 2枚
片栗粉	適量	青じそ 4枚
サラダ油	大さじ1	白髪ねぎ 20g
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ2
	砂糖・酢	各大さじ1
	しょうが(すりおろし)	1かけ



ひとこと

甘酢でさっぱり！夏にぴったりのメニューです。

<作り方>

- ① 手羽中は骨にそって切り込みを1本入れる。塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れ①を並べて中火で焼く。焼き色がついたら裏返して弱めの中火で蓋をして焼き、両面に焼き色をつける。調味料 A を加えてからめる。
- ③ 器にサニーレタス、青じそを敷き、②をのせて白髪ねぎをのせて出来上がり。

★油揚げのロール揚げ

栄養価(1人分)

エネルギー 265kcal たんぱく質 13.2g 脂質 g 19.8g炭水化物 7.5g 食塩相当量 1.6g

材料(2人分)

油揚げ 2枚
スライスチーズ 3枚
味付けザーサイ(瓶詰め) 適量
青じそ 4枚
いんげん 適量
にんじん 適量
薄力粉 大さじ 2
サラダ油 適量



ひとこと

チーズやザーサイ、青じそを使用しているので、調味料で味付けしなくてもおいしくいただけます。

<作り方>

- ① 油揚げは3辺を切り開く。ザーサイは千切りにする。いんげんとにんじんは7mm角にしてゆでる。
- ② 薄力粉は適量の水を混ぜてのりを作っておく。
- ③ 油揚げ1枚に、チーズ1.5枚分、ザーサイ、青じそ2枚、にんじん、いんげんをのせ、②で作ったのりをつけて少し強めに巻き、巻き終わりと両端にのりをたっぷりつけてとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を1cm程度入れて160℃に熱し、巻き終わりを下にして③を入れ揚げ焼きにする。まわりがカリッとしたら上下返しながら揚げ、油をきる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分けたら出来上がり。

(岩手地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)