

## つくってみろし 食育レシピ10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。

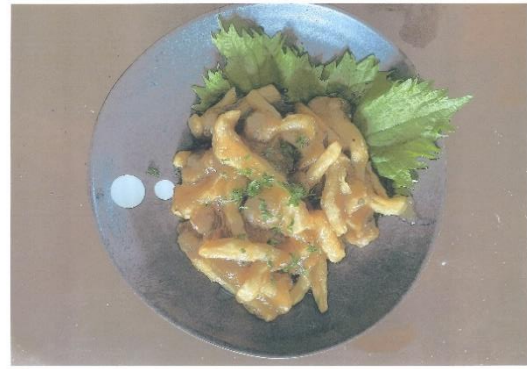
### ★きのこの甘辛煮

栄養価(1人分)

エネルギー 44kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.8g 炭水化物 4g 食塩相当量 0.3g

材料(4人分)

エリンギ 3本  
しめじ 1房  
片栗粉 適量  
油 適量  
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1  
水 大さじ2  
みりん 大さじ1  
(乾)パセリ 少々



ひとこと

きのこはビタミンDを多く含み、カルシウム吸収率を高めてくれます。  
そのためカルシウムを含む料理と一緒に食べると効果的です。

<作り方>

- ① エリンギは縦半分に切り薄くスライスする。しめじは石づきを取り、子房に分ける。
- ② ビニール袋に①と片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を揚げる。
- ④ 別のフライパンにめんつゆ、水、みりんを加えて火にかける。とろみがついたら③にからめる。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリをかけたら出来上がり。

## ★鶏肉のパイナップル煮

栄養価(1人分)

エネルギー272kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.9g 炭水化物 11.6g 食塩相当量 0.5g

材料(4人分)

鶏もも肉 350g

しめじ 1房

にんにく 1かけ

しょうが 少々

油 適量

パイナップル缶 1/2 缶

しょうゆ 50ml

酒 50ml

砂糖 30g



ひとこと

甘じょっぱい味付けでおいしくいただけます。

<作り方>

① 鶏肉を一口大に切る。しめじは石づきを取り、子房に分ける。にんにくとしょうがはみじん切りにする。

② パイナップル缶、しょうゆ、酒、砂糖をミキサーで混ぜる。

③ フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて熱し、鶏肉を炒める。

④ 鶏肉の表面が焼けたら、しめじと②を入れて煮込む。

⑤ 水分が飛び、とろみがついたら出来上がり。

(三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

