つくってみろし 食育レシピ11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。

★簡単ビビンバボーン

栄養価(1人分)
エネルギー 395kcal たんぱく質 13.0g 脂質 9.5g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 1.5g

材料(4人分)

- ご飯 2合
- 鶏モモひき肉 120g
- A
  - 凍り豆腐(水で戻す) 刻み16g
  - にんにくチューブ 適量
  - 酒 大さじ1
  - 焼き肉のたれ 大さじ4
- ごま油 大さじ 1

- ほうれん草 1/2束
- 切り干し大根 20g
- 人参 60g
- B
  - ごま油 大さじ 1.5
  - 白ごま 大さじ1
  - 塩 小さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素 小さじ1
  - しょうゆ 大さじ1

＜作り方＞

① ほうれん草はゆでて3㎝くらいに切る。人参は千切りにしてゆでる。切り干し大根はたっぷりの水でもみ洗いし、きれいな水に 20 分程度つけて戻す。すべてしっかり水切りして冷ましておく。
② ①を B で和える。
③ フライパンを熱し、ひき肉を炒め、火が通ったら A で味付けをする。
④ 丼ぶりにご飯を盛り、②と③をのせたら出来上がり。

★骨太ロール白菜

栄養価(1人分)
エネルギー397kcal たんぱく質 23.3g 脂質 24.3g 炭水化物 20.0g 食塩相当量 1.5g

材料(2人分)
- 鶏ひき肉 200g
- たまねぎ 1/2個
- (乾)きくらげ 適量
- 干しえび 適量
- パン粉 大さじ2
- 塩こしょう 少々
- 白菜 4枚
- 酒 大さじ2
- A
  - 牛乳 200 cc
  - バター 20g
  - 薄力粉 大さじ1
  - コンソメ顆粒 小さじ1
  - 砂糖 少々
- 粉チーズ 適量

ひとこと
牛乳やチーズなどの乳製品、干しえびを使用した、カルシウムたっぷりのレシピです。

＜作り方＞
① きくらげは水で戻しておく。玉ねぎ、きくらげをみじん切りにする。
② ①とひき肉、干しえび、パン粉を混ぜて、塩こしょうで味付けをする。
③ 白菜は電子レンジ 500wで2分間加熱し、柔らかくしておく。
④ ②を白菜で巻く。
⑤ フライパンに④を並べ、酒を入れて蓋をし、弱火で2分間蒸し焼きにする。焼く面を変えて2分間焼き、一旦取り出しておく。
⑥ 同じフライパンにAを合わせ入れ、弱火で熱し、よく混ぜる。そこへ⑤を戻し入れ、10分間煮る。
⑦ 器に盛りつけ、粉チーズを振ったら出来上がり。

(牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)