

つくってみろし 食育レシピ3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。

★ほうれん草と人参の白和え

栄養価(1人分)

エネルギー159kcal たんぱく質 9.9g 脂質 8.6g 炭水化物 12.3g 食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 1/2 丁(150g程度)
冷凍ほうれん草 100g
にんじん 20g
A { すりごま 大さじ3
スキムミルク 大さじ2
酢 小さじ 1/2
砂糖 小さじ 2
しょうゆ 小さじ 1
塩 1つまみ



ひとこと

絹ごし豆腐を使ったなめらかな白和えです。スキムミルクが入っていることにより、カルシウムをしっかり摂取することができます。

<作り方>

- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れて崩す。
- ② ほうれん草は電子レンジで解凍して水気をよく切る。にんじんは細切りにして電子レンジで1分加熱する。
- ③ ①に A の材料を加え、クリーム状になるまでかき混ぜる。
- ④ ほうれん草とにんじんを加えて混ぜ合わせたら、出来上がり。

★鮭のしそチーズおむすび

栄養価(1人分)

エネルギー213kcal たんぱく質 7.2g 脂質 3.5g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 0.4g

材料(2～3人分)

ご飯 200g
鮭フレーク 大さじ1強
しそ 2枚
6P チーズ 1個
焼きのり 2～3枚



ひとこと

具材を混ぜ合わせるだけで簡単に作れるおむすびです。
チーズを入れることでカルシウムも同時に摂取できます。

<作り方>

- ① しそは半分に切って千切りにする。チーズは5mm角に切る。
- ② ご飯、鮭フレーク、①をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ ラップでおむすびを握り、のりを巻いて出来上がり。

(山梨地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

