

つくってみろし 食育レシピ5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。

新玉ねぎときのこのポン酢マリネ

栄養価(1人分)

エネルギー68kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.3g 炭水化物 8.6g 食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

新玉ねぎ 50g(1/4 個)
ぶなしめじ 50g(1/2 房)
えのき 25g(1/4 房)
カニ風味かまぼこ 2本
ポン酢 25ml
オリーブオイル 大さじ 1/2



ひとこと

旬の新玉ねぎは辛みが少ないため水にさらさなくても食べやすく、血液サラサラ成分などの栄養を丸ごととることができます。

<作り方>

- ① 新玉ねぎを薄く切る。
- ② ぶなしめじの石づきを切りほぐしておく。えのきは3等分ほどの長さに切る。
- ③ しめじとえのきを耐熱容器に入れラップをして電子レンジで4分ほど加熱(600W)する。
- ④ 水を切った③と①を混ぜ、ポン酢、オリーブオイルを入れよく混ぜる。
- ⑤ 少し冷めたところでカニ風味かまぼこを混ぜ出来上がり。

かぼちゃのそぼろあんかけ

栄養価(1人分)

エネルギー174kcal たんぱく質 10.7g 脂質 2.4g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

かぼちゃ 250g (約 1/4 個)

鶏ひき肉 70g

水溶き片栗粉 小さじ 2

A { しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1と1/2
おろししょうが 小さじ1/2
だし汁 100ml



ひとこと

かぼちゃには、抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に効果的なビタミン E とビタミン C が豊富に含まれます。

<作り方>

- ① かぼちゃは種とワタを取り、小さめの一口大に切る。耐熱容器に入れふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- ② フライパンに鶏ひき肉、Aを入れて火にかけ、混ぜながら煮る。
- ③ ②が煮立ったらアクを取り、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ ③に①を加えて、手早くからめたら出来上がり。

(後屋敷地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

