# つくってみろし 食育レシピ6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。

## ピーマンの丸ごと煮

### 栄養価(1人分)

エネルギー114kcal たんぱく質 16.2g 脂質 2.8g 炭水化物 4.8g 食塩相当量 0.5g

## 材料(2人分)

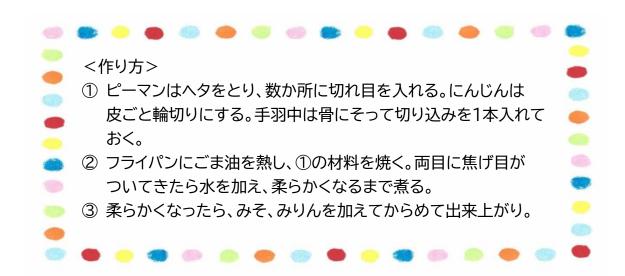
ピーマン 4個 にんじん 40g 鶏手羽中 6本 ごま油 小さじ1 水 1カップ みそ 小さじ1 みりん 小さじ1



### ひとこと

ピーマンの種は食べることができます。

にんじんも皮ごと調理して食材を無駄にせず調理することができます。



# 残りご飯のおやき

#### 栄養価(1人分)

エネルギー236kcal たんぱく質8.2g 脂質5.8g 炭水化物37.5g 食塩相当量0.8g

## 材料(2人分)

ごはん 200g スライスチーズ 2枚 かつお節 4g しらす干し 小さじ2 ごま 少々 刻みねぎ 少々 塩 1つまみ 油 少々



## ひとこと

残ったごはんに余りがちな食材を混ぜるだけで簡単に作ることができます。 ほかにも青のりや干しエビなどを加えたりして、アレンジもできます。

## <作り方>

- ② 材料をすべてボウルに入れてよく混ぜ、8等分にし、丸めて薄く 延ばす。
  - ② フライパンに油を熱し、①をのせて両面を焼く。焼き色がついたら出来上がり。

(加納岩地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)



