

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。

<作り方>

- ① ピーマンはヘタをとり、数か所に切れ目を入れる。にんじんは皮ごと輪切りにする。手羽中は骨にそって切り込みを1本入れておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の材料を焼く。両目に焦げ目がついてきたら水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなったら、みそ、みりんを加えてからめて出来上がり。

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>

- ① 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)

