

つくってみろし 食育レシピ7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。

★野菜の皮のきんぴら

栄養価(1人分)

エネルギー57kcal たんぱく質1.0g 脂質2.7g 炭水化物8.4g 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

A	大根の皮 2/3 本分	〈煮汁〉
	人参の皮 1 本分	しいたけの戻し汁
	戻しいたけの軸	150ml
	5本分	砂糖 大さじ1
	ごま油 小さじ1	醤油 小さじ1
	白いりごま 少々	めんつゆ(ストレート)
		小さじ2



ひとこと

野菜の下処理をする際に出る野菜の皮を使って、食べきりサイズで作ることができます。

<作り方>

- ① 大根の皮は厚めのかつらむきにし、長さ 5 cm、幅 5 mm程度の短冊切りにする。人参の皮は長さ 5 cmに切る。しいたけの軸はかたい部分を切り落とし、縦半分に切る。
- ② 小鍋にごま油を入れ温め、A を入れ全体に油がまわるくらいまで炒める。
- ③ 煮汁を入れ、煮汁がなくなるくらいまで煮詰める。器に盛っていりごまをかけたら出来上がり。

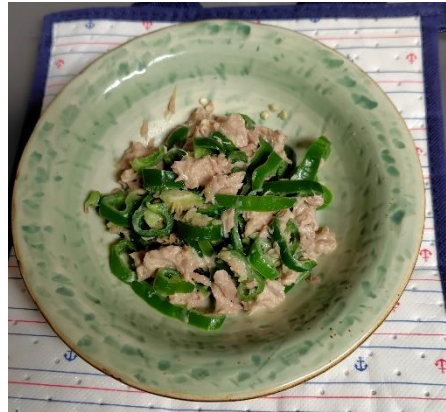
★まるごとピーマンのツナ和え

栄養価(1人分)

エネルギー74kcal たんぱく質4.5g 脂質4.9g 炭水化物4.6g 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

ピーマン 4個
A { ツナ缶(水煮) 1缶
マヨネーズ 大さじ1
醤油 小さじ1



ひとこと

ピーマンは種の部分も食べられるので丸ごと使うことができます。

<作り方>

- ① ピーマンはヘタをとって縦半分に切り、種はとらずにそのまま幅5mm程度に切る。
- ② 電子レンジで600W2分かけ、水気を切る。
- ③ ツナ缶の水気を切り、Aを入れてあえたら出来上がり。

(三富地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

