

つくってみろし 食育レシピ8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。

★そうめんじゃじゃ麺

栄養価(1人分)

エネルギー519kcal たんぱく質24.1g 脂質17.9g 炭水化物71.2g 食塩相当量2.2g

材料(2人分)

A	長ネギ 約 1/4 本分	B	みそ 大さじ1
	にんにく 1片		豆板醤 小さじ 1/2
	しょうが 1片		甜麺醤 大さじ 1/2
	ごま油 小さじ1		酒 大さじ2
			みりん 大さじ1
			いりごま 大さじ 1/2
	豚ひき肉 150g		
	残り野菜(お好みの野菜)		
	きゅうり 1本		(乾)そうめん 2束



ひとこと

肉みそに入れる野菜は、ピーマン・にら・たまねぎなど、野菜室に残ったお好みの野菜を入れて作ることができます。うまみの出る干しシイタケなどもおすすめです♪

<作り方>

- ① 長ネギとにんにくはみじん切りに、しょうがはすりおろしておく。
- ② 残り野菜はすべてみじん切りに、きゅうりは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を温め、A を炒める。
- ④ 香りが立ったらひき肉、残り野菜を炒める。出た油はキッチンペーパーで吸い取る。
- ⑤ B の調味料を入れ、味を調える。
- ⑥ たっぷりの水を沸騰させ、そうめんをゆでる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り付け、きゅうりと⑤を上のにのせたら出来上がり。

★ビッグなかっぱ巻き

栄養価(1人分)

エネルギー753kcal たんぱく質22.4g 脂質12.8g 炭水化物139.6g 食塩相当量2.4g

材料(2人分)

焼きのり 2枚	卵 2個
きゅうり 1本	B { だし汁 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	塩 少々
油揚げ 1枚	油 大さじ 1/2
A { だし汁 1カップ	ごはん 300g
砂糖 大さじ1	
しょうゆ 大さじ1弱	C { 酢 大さじ1と 1/2
みりん 大さじ1	砂糖 大さじ1
	塩 少々



ひとこと

包丁をあまり使わずに、手軽に作ることができます。

<作り方>

- ① 油揚げは油抜きし、A で煮汁がなくなるくらいまで煮る。
- ② 卵を溶き、B を入れて混ぜたあと、フライパンに油を温め薄焼き卵を作る。
- ③ きゅうりは縦半分に切る。
- ④ ごはんに C の調味料で酢飯を作る。
- ⑤ のりに酢飯を薄く広げ、①②③を並べて巻く。
- ⑥ 食べやすいサイズに切ったら出来上がり。

(牧丘地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

