

つくってみろし 食育レシピ9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。

★ささみときのこの塩バター炒め

栄養価(1人分)

エネルギー195kcal たんぱく質21.2g 脂質8.9g 炭水化物8.9g 食塩相当量1.0g

材料(2人分)

鶏ささみ肉 3本(150g程度)
A { しょうゆ 大さじ1弱
酒 大さじ1弱
マヨネーズ 大さじ1弱
エリンギ 1本(50g程度)
ぶなしめじ 1/2株(50g程度)
油 大さじ1/2
バター 5g
みりん 大さじ1
塩昆布 ひとつまみ
小ネギ 少々



ひとこと

しめじやエリンギの石づきは最小限に取り除きましょう。

<作り方>

- ① ささみは筋を取り一口大に切り、ポリ袋に入れて A の調味料をもみこむ。約10分置いておく。
- ② しめじは石づきを取りほぐしておく。エリンギは根元のかたい部分は薄く切り落とし、長さ4cmほどの短冊切りにする。小ネギは小口切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を焼き、ある程度火が通ったらきのこを入れ炒める。
- ④ バター、みりん、塩昆布を入れてよく絡めたら皿に盛りつける。
- ⑤ 最後に小ネギをかけて出来上がり。

★豆腐とトマトのチーズ卵とじ

栄養価(1人分)

エネルギー260kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.1g 炭水化物 14.1g 食塩相当量 2.3g

材料(2人分)

絹ごし豆腐 大1丁(300g程度)

たまねぎ 1/4個

A { だし汁 1 カップ
みりん 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2

トマト 1/2 個

三つ葉 1/2 束

卵 2個

ピザ用チーズ 30g



ひとこと

三つ葉以外にも、小松菜や水菜で作ってもおいしいです。

<作り方>

- ① トマトは薄めのくし切りにする。玉ねぎは厚さ 5 mm程度にスライスする。三つ葉はざく切りにする。
- ② フライパンに A と玉ねぎを入れて強めの中火にかける。煮立ったら豆腐を加え 2 分ほど煮る。
- ③ トマトと三つ葉を加えさっと煮たら、溶き卵を回し入れ、チーズをのせてフタをする。
- ④ 中火で半熟上になるまで 1 分ほど煮たら出来上がり。

(八幡地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

