

つくってみろし 食育レシピ10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。

★野菜そぼろ

栄養価(1人分)

エネルギー162kcal たんぱく質10.4g 脂質11.0g 炭水化物7.1g 食塩相当量1.4g

材料(2人分)

野菜くず・冷蔵庫にある余り野菜 150g

ひき肉 100g

おろししょうが 小さじ1

ごま油 小さじ1

A { しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ1
みそ 大さじ 1/2
和風顆粒だし 小さじ 1/2



ひとこと

にんじんや大根の皮など、普段は捨ててしまいがちな部分も無駄なく食べることができます。

<作り方>

- ① 野菜くずはよく洗う。野菜くず・野菜はみじん切りにする。
- ② A を混ぜあわせておく。
- ③ フライパンにごま油・しょうがを入れ、中火にかける。香りがでたら、ひき肉と①を入れて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、②を入れて全体に味がなじむように2～3分炒めて出来上がり。

★やわらかく熟れたバナナのアイスデザート

栄養価(1人分)

エネルギー179kcal たんぱく質3.4g 脂質2.0g 炭水化物38.8g 食塩相当量0.1g

材料(2人分)

- 熟れたバナナ 2本
- A { ヨーグルト 120g
好きなジャム 大さじ2
*ほかにもお好みのフルーツを
加えても OK



ひとこと

ジャムの種類を変えたりお好きな果物を加えたりするだけで簡単にアレンジ
できます♪

<作り方>

- ① バナナの皮をむき、ジップロックに入れて揉みつぶす。
- ② A を加えて全体がよく混ざるように揉みこむ。
- ③ 冷凍庫で1時間以上冷やし、固まったら出来上がり。

(日下部地区の食生活改善推進員さんからのレシピです)

