

やまなしを食べる！

2月の食材 山梨県産

キウイフルーツ



この食事は何点かな…？



山梨県産 キウイフルーツとは

山梨県は内陸性気候のため寒暖差が大きく、果物の生産に適した地域です。一般的に知られている果肉が緑色のキウイフルーツのほか、果肉の中心部が赤色のものも生産されています。キウイフルーツは収穫した後に追熟が必要となります。はじめのうちは押しても固く酸味が強いですが、**追熟すると弾力が出て酸味が減り甘くなります**。デザートで食べるだけでなく、サラダに入れてもおいしいですよ。

出典：山梨県ホームページ

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
675kcal	24.2 g	19.3 g	108.2 g	2.6 g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 荻野楓 長田愛加 小林みん (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方 ＜チーズinおかかおにぎり＞

精白米	80g	かつお節	3g
プロセスチーズ	15g	いりごま	1g

- ①お米は洗い普通に炊いておく。いりごまは軽く炒っておく。
- ②炊けた①が温かいうちに、1cm角に切ったチーズ・かつお節・いりごまを加えて混ぜる。
- ③好きな型に握る。

◆減塩のポイント

チーズの塩気とかつお節のうま味、いりごまの香りで、食塩を控えてもおいしい減塩おにぎりが作れます。

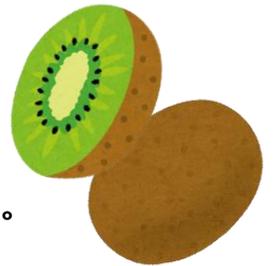
＜カレーポトフ＞

鶏もも肉	60g	じゃがいも	40g	サラダ油	3g
にんじん	50g	水	150cc	こしょう	0.01g
かぶ	40g	コンソメ	1.5g	食塩	1g
キャベツ	30g	カレー粉	1.5g	パセリ	0.01g

- ①じゃがいもは皮を剥いて芽を取る。にんじんは皮を剥く。
- ②じゃがいも・鶏もも肉・かぶ・キャベツは、一口大に。にんじんは、シャトー切りに。
- ③深めの鍋に、サラダ油を熱し鶏ももを入れある程度火が通ったら他の具材を入れる。
- ④水・コンソメ・カレー粉を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤塩・こしょうで味を整え、上にパセリを散らして完成。

＜キウイフルーツが入ったサラダ＞

キウイ	50g	はちみつ	7g
玉ねぎ	20g	レモン果樹	7g
リーフレタス	20g	オリーブ油	5g
		こしょう	0.01g
		食塩	0.4g



- ①キウイフルーツは、いちょう切りにする。リーフレタスはちぎる。
- ②調味料類をすべて混ぜる。
- ③①を器に盛り、②で作ったドレッシングをかけて完成

＜柚子ゼリー＞

柚子果汁	20g	粉寒天	0.4g
水	60cc	柚子	5g
砂糖	10g		

- ①柚子は、果汁を絞る。皮は飾り用に少し千切りにしておく。
- ②分量の水に粉寒天を振り入れてよく混ぜる。混ぜながら火にかけ沸騰させる。砂糖を入れてよく混ぜる。火からおろしたら、柚子果汁を加える。
- ③②を器に盛り、冷やす。固まったら上に柚子の皮を飾る。

