

やまなしを食べる！

1月の食材 山梨県産 ちぢみほうれん草

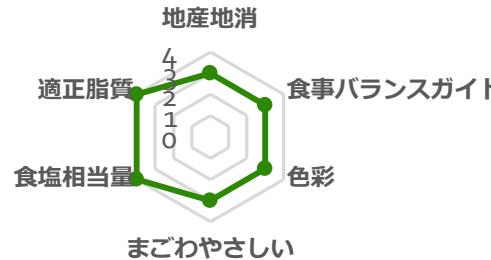


◆減塩のポイント

ゆずの「香り」を最大限に活用し、塩分控えめでも美味しく、満足感のある肉巻きに仕上げました。



この食事は何点かな…？



山梨の「ちぢみほうれん草」とは

冬の寒さ（はじめ栽培）で育ち、葉が肉厚で縮れ、通常のほうれん草より糖度が高く甘いのが特徴で、「甲府之証」にも認定される地域ブランド。アクが少なく、カロテンやビタミンが豊富で、おひたしやバター焼きなど、シンプルに「サッと」火を通す調理法がおすすめです。



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
840kcal	32.9g	21.2g	135.0g	2.8g



材料と分量(1人分)・作り方

〈ご飯〉精白米 90g

〈ちぢみほうれん草の肉巻き〉

ちぢみほうれん草	60 g	スライスチーズ	10 g	ゆずの皮	1 g
豚もも肉（薄切り）	60g	みりん	5 g	白ごま	0.2 g
食塩	0.1 g	しょうゆ	3g		
こしょう	少々	めんつゆ(3倍濃縮)3 g			



①ちぢみほうれん草は茹でて水気を絞る。

②ラップを敷き、上に豚肉を少しづつ重ねながら広げ、食塩とこしょうを振る。

③②の上にスライスチーズと①のちぢみほうれん草をのせ、手前からくるくると巻く。

④フライパンで転がしながら焼き、A調味料を加えて絡める。

⑤火からおろして食べやすい大きさに切り、器に盛る。すりおろしたゆずの皮と白ごまをかける。

〈紅白なます〉

だいこん	80 g	①	だいこんとにんじんを約6cmの千切りにする。
にんじん	20 g	②	ボウルに①と食塩を入れて混ぜ、10分置いて水気を絞る。
食塩	0.1 g	③	別のボウルに砂糖と酢を混ぜ、②を加えてよく和える。
酢	10 g		
砂糖	5 g		



〈ビーンズ和風コンソメスープ〉

大豆(水煮)	40 g	にんにく	1 g	①	白菜は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切り、しめじは房をほぐし、にんにくはみじん切りする。
レッドキドニービーンズ(水煮)	10 g	コンソメ	2 g	②	水と①を鍋に入れてふたをし、火にかける。
白菜	25 g	しょうゆ	2 g		煮立ったら弱火にして大豆、レッドキドニービーンズ、コンソメを入れ煮込む。しょうゆとこしょうで味を調える。
しめじ	15 g	こしょう	少々		
しょうが	2 g	水	150ml		

〈ミルク餅お汁粉〉

牛乳	70g	①	鍋に①を入れ、温める。
片栗粉	8g	②	別の鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてゴムべらで混ぜる。
砂糖	8g	③	弱火でたえず混ぜながら加熱する。のり状になつたら練るよう混ぜ続け、鍋底から煮立ってきたら火から下ろす。
つぶあん	30 g	④	③をスプーンで一口大にすくい、冷水に落として冷やす。
水	40ml	⑤	④をざるにあげ、水気を切り①を入れた器に盛る。半分にカットしたいちごを添える。
いちご	1個		

