

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

出典:山梨県ホームページ

面(1人分)



① [ つぶあん  
水  
いちご



項目	レベル
適正脂質	2
食事バランスガイド	1
食塩相当量	3
まごわやさしい	4
色彩	5

〈ご飯〉 精白米 90g

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）	60 g		みりん	5 g	白ごま	0.2 g
食塩	0.1 g	①	しょうゆ	3 g		
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、上に豚肉を少しずつ重ねながら広げ、食塩とこしょうを振る。
- ③ ②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。



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		

大豆(水煮)	40g	にんにく	1g
レフト朴「ニヒンズ」(水煮)		コンソメ	2g
	10g	しょうゆ	2g
白菜	25g	こしょう	少々
しめじ	15g	水	150ml
しょうが	2g		

牛乳	70g	① 鍋に④を入れ、温める。
片栗粉	8g	② 別の鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてゴムベラで混ぜる。
砂糖	8g	③ 弱火でたえず混ぜながら加熱する。のり状になったら練るように混ぜ続け、鍋底から煮立ってきたら火から下ろす。
つぶあん	30g	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	