



やまなしを食べる！

5月の食材 山梨県産 せいだのたまじ



材料と分量 (1人分) ・作り方

< せいだのたまじピザ >

| | | | |
|---------|-----|----------|-----|
| せいだのたまじ | | ピザ生地(市販) | 80g |
| じゃがいも | 80g | 鶏もも肉 | 55g |
| 水 | 60g | パプリカ | 15g |
| 牛乳 | 20g | ピーマン | 15g |
| 味噌 | 5g | ピザ用チーズ | 10g |
| 砂糖 | 3g | マヨネーズ | 5g |
| ごま油 | 2g | 味噌 | 2g |

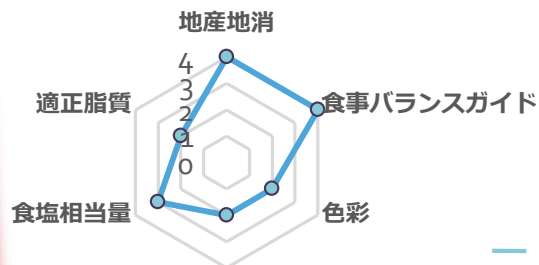
◆減塩のポイント

せいだのたまじに牛乳を加えてコクを出し、味噌を控えてもピザを美味しく食べられるよう工夫しました。



- ① じゃがいもは皮付きのままよく洗い、大きいものは1口大にカットする。
- ② 鍋にごま油をひいてじゃがいもを炒める。水・牛乳・味噌5g・砂糖を加え、蓋をして弱火でやわらかくなるまで30~40分程煮る。
- ③ 鶏もも肉は一口大にカットし、電子レンジで加熱して火を通す。
- ④ ピザ生地にマヨネーズと味噌2gを混ぜたソースを塗り、②のせいだのたまじ、③の鶏もも肉、千切りにしたピーマン、パプリカをのせる。200℃のオーブンで焼き色が付くまで約10分焼く。

この食事は何点かな…？



まごわやさしい



せいだのたまじとは

「せいだのたまじ」とは、江戸時代の飢饉(ききん)の際、村人を救う食料にするため、当時の甲斐の名代官中井清太夫が、九州から種をとりよせて栽培させ、苦境をのりきった。以来、^{ゆずりはら} 桐原地方ではじゃがいものことを「せいだ」とよび、小粒のじゃがいものことは「たまじ」と呼んで、現在でもじゃがいもの主な料理になっている。

出典: 全国学校栄養士協議会

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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 607kcal | 24.7g | 19.7g | 78.2g | 2.9g |

山梨学院短期大学食物栄養科 羽畑ゼミ 有賀理乃 宮澤優空 (イラスト出典 いらすとや)



< 野菜サラダ >

| | | |
|----------|-----|-----------------------|
| ミニトマト | 2個 | ① ミニトマトはヘタを取り除く。 |
| レタス | 35g | ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。 |
| きゅうり | 20g | ③ きゅうりは斜め切りにする。 |
| 枝豆(冷凍) | 10g | ④ 冷凍枝豆はさっと茹でる。 |
| 和風ドレッシング | 8g | ⑤ 野菜を器に盛り、ドレッシングをかける。 |



< 玉ねぎとコーンのスープ >

| | | | | |
|---------|-----|-------|-------|-----------------------------|
| 玉ねぎ | 40g | 食塩 | 0.1g | ① 鍋に無塩バターを入れ、薄切りにした玉ねぎを炒める。 |
| スープ(缶詰) | 15g | 水 | 150ml | ② ①に水・コンソメ・食塩・コーンを入れて火にかける。 |
| 無塩バター | 2g | 乾燥パセリ | 0.1g | ③ 器に盛り付け、パセリを散らす。 |
| コンソメ | 1g | | | |



< オレンジゼリー >

| | | |
|--------------|-----|--|
| 100%オレンジジュース | 80g | ① 水に粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。 |
| 上白糖 | 7g | ② 鍋にオレンジジュース、上白糖を入れて中火で50~60℃になるまであたためる。火を止め、①のゼラチンを加え、混ぜて溶かす。 |
| ゼラチン | 2g | ③ 容器に流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。 |
| 水 | 5g | ④ ミントと薄くカットしたオレンジを飾る。 |
| オレンジ(飾る用) | 8g | |
| ミント | 1枚 | |