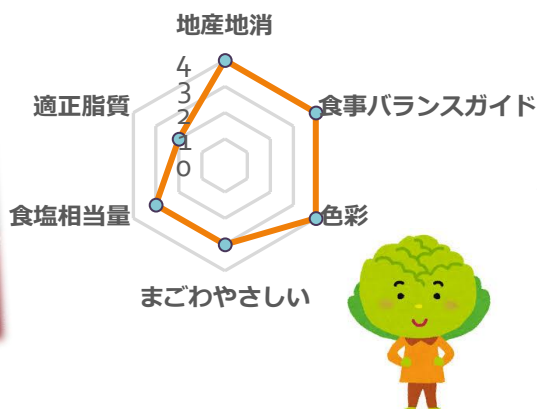


# やまなしを食べる！

## 9月の食材 山梨県産 高原キャベツ



この食事は何点かな…？



### 高原キャベツ とは

標高1,000mの鳴沢村で栽培がおこなわれているキャベツは、昼夜の寒暖差により、柔らかく甘みをたっぷりと含んでいます。特に、収穫シーズンは、張りがよくずっしり重たいキャベツに育ちます。鳴沢村では、夏でも夜は15度近くまで冷え込むため、朝にはキャベツに朝霧が溜まり、溜まった朝霧が地面に落ちてキャベツに自然の水やりをした状態になります。

出典：道の駅なるさわホームページ

### 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 |
|---------|--------|--------|--------|-------|
| 658kcal | 21.5 g | 20.9 g | 89.4 g | 2.9 g |

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)

材料と分量(1人分)・作り方

< ご飯 > 精白米 80g

### < 高原キャベツの肉みそ炒め >

|        |      |         |      |
|--------|------|---------|------|
| 高原キャベツ | 80 g | 牛乳      | 15 g |
| 豚ひき肉   | 55 g | 味噌      | 5 g  |
| じゃがいも  | 40 g | 酒       | 5 g  |
| こねぎ    | 2 g  | 砂糖      | 4 g  |
| ごま油    | 2 g  | しょうゆ    | 4 g  |
|        |      | おろししょうが | 3 g  |

#### ◆減塩のポイント

調味料に牛乳を加えて、コクが出るように工夫しました。



- ① 高原キャベツは5cm角のざく切り、じゃがいもは千切り、こねぎは小口切りする。
- ② ごま油をフライパンにひき、豚ひき肉を炒める。
- ③ ②にじゃがいもを入れ、火が通ったらキャベツを加える。
- ④ ③に牛乳・味噌・酒・砂糖・しょうゆ・おろししょうが・こねぎを入れ、水気を飛ばす。

### < 彩りごぼうサラダ >

|         |      |
|---------|------|
| ごぼう     | 30 g |
| にんじん    | 20 g |
| きゅうり    | 20 g |
| むきえだまめ  | 10 g |
| マヨネーズ   | 8 g  |
| しょうゆ    | 2 g  |
| いりごま(白) | 2 g  |

- ① ごぼうとにんじんは皮を剥き、きゅうりは千切りにする。
- ② ①のごぼうとにんじんはやわらかくなるまでゆで、ざるにあげて水気を切っておく。
- ③ ボウルにマヨネーズ、しょうゆ、いりごまを混ぜ合わせる。
- ④ ③に②のごぼうとにんじん、きゅうり、さつと茹でたむきえだまめを入れて和える。

### < お豆腐とまいたけの中華スープ >

|          |       |
|----------|-------|
| 木綿豆腐     | 50 g  |
| もやし      | 10 g  |
| まいたけ     | 10 g  |
| カットわかめ   | 0.5 g |
| 鶏ガラスープの素 | 2 g   |
| 水        | 150ml |

- ① 木綿豆腐は大きめのさいの目切りにする。まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、火にかける。
- ③ 火が通ったら器に盛る。



### < 桃のシャーベット >

|       |      |
|-------|------|
| 桃     | 80 g |
| レモン果汁 | 5 g  |
| はちみつ  | 3 g  |
| 水     | 10 g |
| ミント   | 1 枚  |

- ① 桃は皮を剥き、大きめの角切りにしてチャック付き保存袋に入れる。
- ② レモン果汁、はちみつ、水をよく混ぜ、①に入れて揉む。
- ③ ②を冷凍庫に入れ、冷やし固める。
- ④ ③を器に盛り、ミントを飾る。

