



# 地域の味じまん

【Part.6】

&

うす味・もち味・ほんとうの味

## レシピ集



平成26年度

中央西地区食生活改善推進協議会  
高知県中央西福祉保健所



## あいさつ

このたび、「地域の味じまん【Part. 6】」&「うす味・もち味・ほんとうの味」レシピ集を作成しました。

「地域の味じまんレシピ」は、平成 21 年度から 6 回目となり、日頃、地域の伝達講習等で広めている、地域ご自慢のレシピをまとめたものです。

また、「うす味・もち味・ほんとうの味レシピ」は、中央西管内で働きざかり世代の脳卒中対策として、高血圧予防のため考案した減塩に役立つレシピです。

このレシピ集が、地域での食生活改善活動に役立つとともに、高血圧予防の一助につながればと願っております。

平成 27 年 3 月

中央西地区食生活改善推進協議会

会長 加藤 良子

高知県中央西福祉保健所

所長 片岡 隆策

# 地域の味じまん &

## うす味・もち味・ほんとうの味 レシピ

《主食》	市町村食生活改善推進協議会名		
・さば寿司	いの町	伊野支部	・ ・ 1
・紫芋と栗入りごはん	仁淀川町	仁淀支部	・ ・ 2
・ムカゴごはん	越知町		・ ・ 3
《主菜》			
・うるめいわしのしそ風味揚げ	土佐市		・ ・ 4
・あめごの塩焼き	いの町	本川支部	・ ・ 5
・ゴーヤ入り和風ハンバーグ	仁淀川町	吾川支部	・ ・ 6
・田舎豆腐のあんかけがんも	仁淀川町	池川支部	・ ・ 7
・キムチ入り揚げ餃子	佐川町		・ ・ 8
・生姜とえびのかき揚げ	日高村		・ ・ 9
《副菜》			
・ピーマンの塩コンブ和え	土佐市		・ ・ 10
・いものあんからめ	いの町	伊野支部	・ ・ 11
・煮しめ	いの町	本川支部	・ ・ 12
・インドウリの酢物	仁淀川町	吾川支部	・ ・ 13
・ズッキーニとたこのソテー	佐川町		・ ・ 14
・野菜のごま酢和え	日高村		・ ・ 15
《汁物》			
・減塩具だくさんみそ汁	土佐市		・ ・ 16
・つがに汁	越知町		・ ・ 17
《デザート》			
・あずきようかん	いの町	伊野支部	・ ・ 18
・白玉粉とジャガ芋の2色団子	仁淀川町	池川支部	・ ・ 19
・さつま芋とチーズの春巻	仁淀川町	仁淀支部	・ ・ 20
・だいこん餅	佐川町		・ ・ 21
《その他》			
・今昔の皿鉢	いの町	吾北支部	・ ・ 22



## さば寿司

いの町食生活改善推進協議会  
伊野支部



1人分の野菜摂取量

淡色野菜  
3g

調理時間  
15分

(さばの下処理、炊飯時間は除く)

＜材料 8人分＞	
さば	1匹
塩	大さじ2
酢	(さばが浸かる程度)
～酢飯～	
米	5合
【合わせ酢】	
酢	90cc
砂糖	100g
塩	大さじ1
生姜	25g
ごま	大さじ1

### ＜作り方＞

- ① さばは3枚におろし、塩を両面にふって、2時間位おく。
- ② ①に酢をさばが浸かるまで入れ、3時間位おく。
- ③ ②のさばの皮をはぐ。
- ④ 酢飯は、さばの大きさに合わせてにぎり、さばをかぶせて形を整えて、おさえる。

### ～酢飯の作り方～

- ① 米は普通に炊く。
- ② 生姜はみじん切りにする。
- ③ 【合わせ酢】をつくる（砂糖が溶けるように弱火にかける）
- ④ 炊飯したご飯に生姜、ごま、合わせ酢を加えて混ぜる

### ＜献立のPRしたいところ＞

祖母からの伝統の味。ご賞味あれ！！

### ＜1人分の栄養価＞

エネルギー：441kcal たんぱく質：12.7g 塩分：2.2g

## 紫芋と栗入りごはん



<材料 4人分>

紫芋	50g
栗	100g
米	2合(280g)

【A】

}	だし昆布	5cm角1枚
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1

調理時間

40分

<作り方>

- ① 紫芋と栗は1cm角切りにし、水にさらす。
- ② 米は普通に洗い、同量の水より少し多めに入れる。
- ③ 炊飯器に②と紫芋、栗と【A】を入れ、炊き上げる。
- ④ 炊き上がったら、よく混ぜる。

<献立のPRしたいところ>

炊き上がりがとてもきれいで、芋とは思えない食感があります。

<1人分の栄養価>

エネルギー：328kcal    たんぱく質：5.3g    塩分：1.2g

## ムカゴごはん



＜材料 10人分＞	
ムカゴ	1カップ
米	5合
もち米	1合
水	6カップ
～調味料～	
塩	大さじ1/2
みりん	大さじ2

### 1人分の野菜摂取量



### ＜作り方＞

- ① ①米ともち米は、といで水切りして、30分ほどおく。
- ② 炊飯器に入れ、水を入れて30分ほどおく。
- ③ 材料と調味料を入れて炊く。
- ④ 10分ほど蒸らして混ぜる。

### ＜献立のPRしたいところ＞

もち米を加えると、ねばりが出ておいしいです。

### ＜1人分の栄養価＞

エネルギー：381kcal    たんぱく質：6.8g    塩分：0.9g

# うるめいわしのしそ風味揚げ

土佐市食生活改善推進協議会

主菜



1人分の野菜摂取量



調理時間  
45分

## <材料 4人分>

うるめいわし	6尾
【A】	
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
梅干し	1個
青じそ	6枚
【B】	
小麦粉	50g
牛乳	大さじ3・1/3
水	大さじ3・1/3
つまようじ	12本
揚げ油	適宜

## <作り方>

- ① うるめいわしは3枚におろして【A】をからめて10分おき、汁気をふく。
- ② 梅干しはたたき刻み、①の身側に1/12量ずつ塗る。  
青じそを縦半分に切って1枚ずつ重ねては頭側から巻き、つまようじで止める。合計12個作る。
- ③ 【B】を混ぜ合わせて衣を作り、②をくぐらせて170℃に熱した油で中心に火が通るまで3分ほど揚げる。

## <献立のPRしたいところ>

土佐市の宇佐地区ではうるめいわしの水揚げが盛んです。  
そのうるめをしその香りがアクセントの揚げ物にしました。

## <1人分の栄養価>

エネルギー：313kcal たんぱく質：24.1g 塩分：1.1g

## あめごの塩焼き

いの町食生活改善推進協議会  
本川支部



<材料 4人分>  
あめご 4匹  
塩 適量

調理時間  
30分

(あめごの大きさにも異なります)

## &lt;作り方&gt;

- ① 内臓を取り除き、全体に軽く塩を振る。
- ② 背びれと尾に化粧塩をする。
- ③ 串の打ち方：串をあめごの片目から差し込み、反対側のえら下に出し、腹部から差し込んで反対側の尾の手前に出す。
- ④ 炭火で回し焼きしながらじっくり炙る。

## &lt;献立のPRしたいところ&gt;

グリルやオーブンで焼いてもおいしいですが、炭火でじっくり焼くと一層おいしくできます。贅沢にきゅうりやりゅうきゅうの酢の物に入れてもおいしいです。

## &lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：56kcal たんぱく質：9.2g 塩分：0.6g

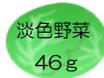
# ゴーヤ入り和風ハンバーグ

仁淀川町食生活改善推進協議会  
吾川支部

主菜



1人分の野菜摂取量



＜材料 4人分＞	
豚ミンチ	100g
木綿豆腐	半丁
ゴーヤ	75g
人参	中1/2本
玉ねぎ	中1/2個
卵	1個(Sサイズ)
塩・こしょう	少々
油	適量
【A】	
大葉	4枚
【B】	
ゆの酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ4

## ＜作り方＞

- ① 豆腐は水きりし、ミンチと一緒にフードプロセッサーに入れよく混ぜ合わせる。ゴーヤはわたを取りフードプロセッサーにかけ、細かくする。人参、玉ねぎもゴーヤ同様に細くなるまでフードプロセッサーにかける。
- ② ボウルにミンチと①、卵、塩・こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 適当な大きさに分け、小判形にする。
- ④ 薄くサラダ油をひいたフライパンに③を並べ、中火でふたをして薄っすらときつね色になるまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 【A】は千切りにする。
- ⑥ 【B】を混ぜあわせる。
- ⑦ ④を器に盛り付け、その上に⑤を散らし、⑥をかける。

## ＜献立のPRしたいところ＞

ゴーヤは苦いので、苦手な方も多いですが、ハンバーグにするとパクパク食べてくれます。

## ＜1人分の栄養価＞

エネルギー：160kcal たんぱく質：10.4g 塩分：1.5g

## 田舎豆腐のあんかけがんも

仁淀川町食生活改善推進協議会  
池川支部

1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜  
22g淡色野菜  
56g調理時間  
30分

## &lt;材料 4人分&gt;

田舎豆腐	1丁
【A】	
人参	中1/2本
干し椎茸	1枚
ごぼう	20g
かぼちゃ	少々
玉ねぎ	中1/4個
枝豆	150g
卵	1個
片栗粉	大さじ2
【B】	
だし汁	1カップ
酢	大さじ4
砂糖	大さじ6
しょうゆ	大さじ2
【C】	
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1

## &lt;作り方&gt;

- ① 豆腐の水分をキッチンペーパーでふき取っておく
- ② 具材【A】をスピードカッターでみじん切りにする。
- ③ 枝豆はさやから出しておく。
- ④ 豆腐をつぶし、②、③と卵を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 一口大にまるめ、片栗粉を網杓子で振りかける。
- ⑥ 180℃の油で揚げる。
- ⑦ 【B】を鍋に入れて煮立て、【C】を加え、手早く混ぜてとろみをつけ、揚げたての熱いがんも団子を入れて全体にからめる

## &lt;献立のPRしたいところ&gt;

手作り豆腐に地場の野菜で、ヘルシーでもコクがある。

## &lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：240kcal たんぱく質：13.5g 塩分：1.4g

# キムチ入り揚げ餃子

主菜

佐川町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



## <材料 4人分>

### 【あん】

豚ひき肉	240g
もめん豆腐	1/3丁 (約 100g)
白菜キムチ	120g
にら	1束

### 【A】

砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
しょうゆ	大さじ1
餃子の皮	28枚
サラダ油	適量

## <作り方>

- ① 【あん】を作る。豆腐は手で粗くちぎり、厚手のペーパータオル（またはペーパータオル2枚）でしっかり包み、水けをよくきる。キムチは汁けを軽くきって粗く刻み、にらは5mm幅に切る。豆腐、ひき肉、【A】とともにボウルに入れ、練り混ぜる。
- ② 餃子の皮1枚の中央に②を1/28量のせ、縁に水をつけてひだを寄せて包む、残りも同様にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して③を揚げ、器に盛り、①をかける。

## <献立のPRしたいところ>

もめん豆腐を使っているところがちょっと新鮮で、にら、キムチ、ミンチが合わさってしっとりとした具が味わえます。

## <1人分の栄養価>

エネルギー：414kcal      たんぱく質：17g      塩分：1.6g

## 生姜とえびのかき揚げ

日高村食生活改善推進協議会



## &lt;材料 4人分&gt;

生姜	200g
むきえび	200g
天ぷら粉	2カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
水	300cc
揚げ油	適量

1人分の野菜摂取量

淡色野菜  
50g

調理時間  
20分

## &lt;作り方&gt;

- ① 生姜の皮をむき、マッチ棒ほどのせん切りにする。  
(一晩水につけると辛みが穏やかになる)  
むきえびは背わたをとり、大きければ切る。
- ② ボウルに衣の材料を合わせ、①を混ぜる。
- ③ 油を熱して、②を少量ずつ鍋のふちから入れて揚げる。

## &lt;献立のPRしたいところ&gt;

生姜が主役の料理です。辛味は調節できます。

## &lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：457kcal たんぱく質：12.4g 塩分：1.3g

## ピーマンの塩コンブ和え



## &lt;材料 4人分&gt;

ピーマン	3個
赤ピーマン	1個
塩コンブ	12g
塩	適量

## 1人分の野菜摂取量

調理時間  
10分

## &lt;作り方&gt;

- ① ピーマンはヘタと種を除いて、縦のせん切りにする。
- ② ①をさっと塩茹でし、水気を切っておく。
- ③ ②を塩コンブとよく混ぜ合わせて、味を馴染ませる。

## &lt;献立のPRしたいところ&gt;

あともう一品の野菜料理にぴったりなさっと作れるメニューです。  
調味料の代わりに塩コンブを使うことで、まろやかな味になります。

## &lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：11kcal      たんぱく質：0.8g      塩分：0.5g

## いものあんからめ

いの町食生活改善推進協議会  
伊野支部



<材料 6人分>

里いも 600g  
片栗粉 50g  
揚げ油 適量

【あん】

だし汁 100cc  
濃口しょうゆ 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ1  
片栗粉 大さじ1・1/2  
にんにく葉 50g

1人分の野菜摂取量



<作り方>

- ① 里いもは蒸して、皮をはぎ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 【あん】の材料を火にかけ、とろみがついたら、小口切りにしたにんにく葉を入れる。
- ③ ②をボウルに入れ、①をからめる。

<献立のPRしたいところ>

昔から地域でつくる伝統料理です。これからも引継ぎたい味です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：208kcal たんぱく質：2.3g 塩分：0.9g

## 煮しめ



1人分の野菜摂取量

 緑黄色野菜  
30g


 淡色野菜  
65g


 調理時間  
40分

＜材料 4人分＞	
里芋	200g
人参	1本
ごぼう	1本
大根	1/3本
椎茸	4枚
こんにゃく	1玉
だし汁	3カップ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	少々
油	少々

## ＜作り方＞

- ① 里芋は、皮をはぎ、塩を入れ良く揉み、流水で洗い流す。
- ② 人参・ごぼう・大根・こんにゃく・椎茸を乱切りにする。  
人参・ごぼう・大根は切った後、水に浸けアク抜きをする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、材料を全部入れて火にかける。  
沸騰してきたら調味料を加え、落とし蓋をして弱火でコトコト炊く。

## ＜献立のPRしたいところ＞

里芋は、塩もみすることで、ぬめりが取れ、味のしみ込みもいい。煮ている途中の吹きこぼれを防ぐ。アクも出ないのでアクとりしなくてもいい。本川産大根はアクがないといわれています。

## ＜1人分の栄養価＞

エネルギー：105kcal    たんぱく質：2.8g    塩分：1.5g

## インドウリの酢物

仁淀川町食生活改善推進協議会  
吾川支部



＜材料 4人分＞

インドウリ 240g

姫がつお 25g

【A】

〔砂糖〕 大さじ1

〔酢〕 30cc

塩 適量

1人分の野菜摂取量

淡色野菜  
60g

調理時間  
25分

＜作り方＞

- ① インドウリの皮を剥ぎ、せん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、①をゆでる。火が通ったらざるに上げ、粗熱が取れたら、水気をよくしぼる。
- ③ 【A】を混ぜ合わせる。
- ④ 姫がつおを細く裂き、②と軽く混ぜ、③を加えて味を整える。

＜献立のPRしたいところ＞

インドウリのしゃきしゃきした食感が楽しめます。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：34kcal たんぱく質：2.7g 塩分：0.1g

## ズッキーニとたこのソテー

佐川町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜  
72g淡色野菜  
1.3g調理時間  
20分

## &lt;材料 4人分&gt;

ズッキーニ	小2本
ゆでたこの足	2本
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ2
塩	適量
粗びき黒コショウ	適量

## 【A】

バルサミコ酢	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
鶏がらスープ	大さじ1

## &lt;作り方&gt;

- ① ズッキーニとたこは、それぞれ1cm厚さの輪切りに切る。  
にんにくはつぶす。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、ズッキーニを両面さつと焼いて塩、コショウを振り、皿に盛る。
- ③ ②のフライパンにオリーブ油大さじ1/2を足し、にんにくを入れて油に香りを移す(フライパンを斜めに傾げよるとよい)。強火にしてたこを入れ、塩、コショウをふって②の上に盛る。(たこの味をみて、塩は加減を)。
- ④ フライパンを火からおろしてAを入れ、火にかけてトロットするまで煮詰める。
- ⑤ ②に④をかけ、残りのオリーブ油をふる。

## &lt;献立のPRしたいところ&gt;

ズッキーニとたこの相性の良さやバルサミコ酢のコクのある酸味と美味しさ、そして簡単に調理のできるのも魅力です。

## &lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：140kcal      たんぱく質：11.9g      塩分：0.6g

## 野菜のごま酢和え

日高村食生活改善推進協議会



## &lt;材料 4人分&gt;

キャベツ	150g
人参	60g
きゅうり	80g
塩	少々
みそ	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
白ごま	大さじ1/2
かつお節	2g

## 1人分の野菜摂取量



## &lt;作り方&gt;

- ① キャベツは一口サイズに切り、人参は皮をむいて細切りにする。キャベツ、人参は湯通しして水気をしぼる。きゅうりは薄い輪切りにして塩もみをする。
- ② ボウルにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまをすりつぶしながら加える。
- ③ ②に①の野菜、かつお節を加えて和える。

## &lt;献立のPRしたいところ&gt;

家にある野菜で一品できます。

## &lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：36kcal たんぱく質：1.8g 塩分：0.5g

## 減塩具だくさんみそ汁



1人分の野菜摂取量

淡色野菜  
25g

調理時間  
15分

## &lt;材料 4人分&gt;

玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
木綿豆腐	1/6丁
乾燥わかめ	3g
みそ	大さじ2
だし汁	3カップ

## &lt;作り方&gt;

- ① 乾燥わかめは、水でもどしておく。
- ② 玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ③ じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにする。
- ④ 豆腐は1cmのさいの目切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を沸かし、じゃがいも、玉ねぎを入れる。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら、木綿豆腐、わかめを入れる。
- ⑦ ⑥に煮汁で溶きのばしたみそを加え、火を止める。

## ～煮干しだしの作り方～

タッパーに水といりこ（水1リットルに10g）を入れ、冷蔵庫で一晩つけて、できあがり。



## &lt;献立のPRしたいところ&gt;

玉ねぎの甘さが引き立つ減塩みそ汁です。特定健診の後にいつも提供しています。

## &lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：73kcal たんぱく質：4.2g 塩分：1.4g

# つがに汁

越知町食生活改善推進協議会

汁物



1人分の野菜摂取量

淡色野菜  
25g

調理時間  
50分

<材料 4人分>

つがに	200g
ずいき	40g
なす	40g
にら	20g
そうめん	30g

かにの汁	560ml
塩	小さじ1/3
薄口しょうゆ	小さじ1/2

<作り方>

- ① そうめんは固めにゆでておき、ずいきとなすは薄切りにする。にらは3cmの長さに切っておく。
- ② つがにを洗って、ミキサーが回る位の水を入れて回す。
- ③ 粉々になったかにを鍋の上に置いたざるに入れ、少しずつ水を流しながら、ガラだけ残るよう、かにの汁だけ取る。(560mlにする)
- ④ 煮立ち始めたら、塩としょうゆを少々入れる。煮立ってくるとかにどおふ(煮こごり)ができる。アクを取る。
- ⑤ 煮立った中に、野菜とそうめんを入れる。塩としょうゆを入れて、味をととのえる。



<献立のPRしたいところ>

自然の恵みを受けて育ち、多くの栄養素を含み、特にタウリンは、生活習慣病予防に適している。甲羅ごとつぶして丸ごと食べられる完全食である。

<1人分の栄養価>

エネルギー：64kcal たんぱく質：13.1g 塩分：1.0g

## あずき羊かん

いの町食生活改善推進協議会  
伊野支部調理時間  
20分

＜材料 8人分＞	
小豆	200 g
ざらめ	200 g
塩	小さじ1/4
水	200cc
粉寒天	4 g

(小豆の下処理、冷蔵庫で冷やし固める時間は省く)

## ＜作り方＞

- ① 小豆を水に漬けてアクぬきし、適量の水で、水分がなくなって柔らかくなるまでゆがく。

## ～魔法瓶なら簡単にできます！～

小豆を魔法瓶に入れて、熱湯を注いで4～5時間そのままおくことを2回繰り返すと、豆が煮えています。

- ② ①にざらめ、塩を入れて、あんこより柔らかい位に煮る。
- ③ 鍋に水200ccと粉寒天を入れてよく溶かしてから、火にかけて煮溶かし、混ぜながら煮て、沸騰してから2分以上はさらに煮る。
- ④ ③に②を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を型に入れて、冷めたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。



## ＜献立のPRしたいところ＞

市販のあんこで作るより、小豆から炊くとよりおいしいです。  
小豆を大納言に変えると、また違ったおいしさが楽しめます。

## ＜1人分の栄養価＞

エネルギー：181 kcal    たんぱく質：5.1 g    塩分：0.1 g

## 白玉粉とジャガ芋の2色団子

仁淀川町食生活改善推進協議会  
池川支部



＜材料 4人分＞	
白玉粉	150g
じゃが芋	200g
【A】	
枝豆	150g
砂糖	大さじ2
【B】	
しょうゆ	20cc
砂糖	60g
水	100cc
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1
塩	適量

調理時間  
30分

## ＜作り方＞

- ① すりおろしたじゃが芋に白玉粉を加え、耳たぶ程の固さになるよう、少しずつ水を加えてよくこねる。小さな団子にして、熱湯に塩を適量入れて、ゆでる。浮き上がったら、氷水にとっておく。
- ② 塩ゆでした、枝豆をさやから取り、フードプロセッサーにかけ、なめらかにする。
- ③ ②に砂糖を加え、加熱し、適量の水を加えて豆打のあんを作る。
- ④ 【B】を煮立たせ、みたらしのたれを作る。
- ⑤ 串（爪楊枝）にさして、ずんだとみたらしのたれをかける。

## ＜献立のPRしたいところ＞

じゃが芋を入れて安価にできるのがいい。枝豆をおやつにできるのもいいかもしれません。

## ＜1人分の栄養価＞

エネルギー：326kcal たんぱく質：6.0g 塩分：0.9g

## さつま芋とチーズの春巻

仁淀川食生活改善推進協議会  
仁淀支部調理時間  
40分

&lt;材料 4人分&gt;

さつま芋	100g
牛乳	600cc
酢	大さじ1・1/2
※またはレモン汁	
砂糖	大さじ2
春巻皮	4枚(60g)

&lt;作り方&gt;

- ① さつま芋の皮は厚めにむき、小さめのさいころ切りにして、水にさらしておく。
- ② ホエー（乳清）を作る。  
（鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰させないように時々かき混ぜながら加熱し、沸騰直前に火を止め、酢を加えて2～3回かき混ぜ10分間そのままにする。固まってきたらペーパータオル等を敷いたザルでこす。）
- ③ ホエーの汁で芋を煮る。（芋がつかる位）
- ④ 出来上がったチーズに砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ さつま芋が煮えたら、水分を取り、つぶして④のチーズに入れよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 春巻の皮に⑤を包み油で揚げる。

&lt;献立のPRしたいところ&gt;

チーズとさつま芋の味がとても優しく、子供から大人まで喜ばれる一品です。リンゴを入れても美味しいです。

&lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：209kcal    たんぱく質：6.7g    塩分：0.2g

## だいこん餅

佐川町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量

淡色野菜  
43g

調理時間  
25分

&lt;材料 4人分&gt;

大根 200g

白玉粉 140g

【A】

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ2

ごま油 大さじ1

焼きのり 1/16を4枚

&lt;作り方&gt;

- ① だいこんは皮をむいて、すりおろし（あれば鬼おろしで）、汁ごとボウルに入れる。
- ② ①に白玉粉を加えてよく練り、8等分して細長い小判形に調える。
- ③ フライパンにごま油を熱して②を並べ、弱めの中火で焼く。焼き色が付いたら裏返して同様に焼く。
- ④ ボウルに【A】を混ぜ、③に一切れずつ刷毛で軽く塗り、焼きのりを巻く。



&lt;献立のPRしたいところ&gt;

このおやつは子どもから高齢者の方、誰もが好む味で昔懐かしい味です。

&lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：171kcal たんぱく質：2.8g 塩分：1.3g



## 昔

さば寿司 ・ のり巻き ・ 卵巻き  
いなり寿司 ・ ようかん ・ 大根なます  
ねぎの味噌ぬた ・ 高野豆腐 ・ 果物

## 今

寿司(みょうが ・ りゅうきゅう  
こんにゃく ・ たけのこ ・ しいたけ)  
のり巻き(洋風) ・ 山菜の白和え ・ 唐揚げ



### <献立のPRしたいところ>

「お・も・て・な・し」の言葉が耳に残っています。  
土佐の皿鉢料理を思い浮かべながら、昔はこんなものを食べたよねっ  
て話ながら今昔の皿鉢を作ってみました。



**発行**：中央西地区食生活改善推進議会  
高知県中央西福祉保健所

**[連絡先]**

中央西福祉保健所 健康障害課  
〒789-1201 高岡郡佐川町甲 1243-4  
TEL (0889) 22-1247  
FAX (0889) 22-9031

