

ハートレシピ° 高知県

献立 1 春

朝食 高知名物「いたどり」の土佐炒め

昼食 高知彩り野菜のドライカレー

夕食 春の訪れ「初がつお」の土佐散らし寿司

献立 2 春

朝食 果汁と豆乳で作るヘルシーフレンチトースト 土佐ジローサラダを添えて

昼食 窪川ポークのピリ辛ソテー 高知特産「淡竹（はちく）」の煮物セット

夕食 酢がきいちゅう！高知の新鮮魚介のカルパッチョ

献立 3 夏

朝食 「げにまっこと暑い」夏対策！栄養満点モーニング

昼食 高知自慢のナス田楽 土佐風ところてんを添えて

夕食 夏野菜たっぷり冷しゃぶと土佐のペアデザート

献立 4 夏

朝食 ゆずと相性抜群！清水鯖の幽庵焼

昼食 高知の夏の定番 天ぷらそばと「りゅうきゅう」の酢物

夕食 食欲 UP！土佐ジローの減塩タンドリーチキン

献立 5 秋

朝食 土佐の地鶏サラダのヘルシーモーニング

昼食 秋の味わいランチ 高知特産「四方竹」を楽しむ

夕食 高知の里いも「赤目いも」の含め煮と海の幸セット

献立 6 冬

朝食 土佐の味がしみ込む 色々根菜のぐる煮

昼食 高知ブランド「赤牛」のヘルシー焼肉丼

夕食 からだあったか 寒ぶりの煮つけと茶碗蒸し

献立 7 冬

朝食 冬の楽々モーニングセット

昼食 「花にら」が主役！具たくさん減塩焼きうどん

夕食 土佐酢で味わう水炊き 冬野菜・葉にんにくをアクセントに