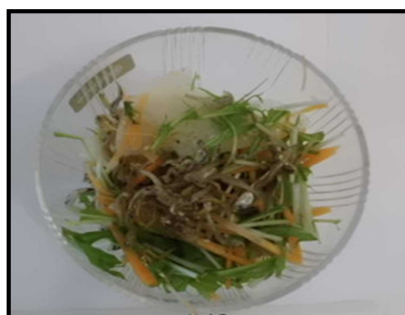
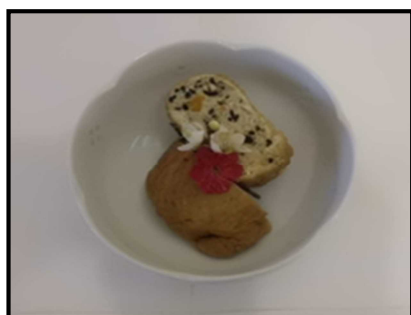


地域の味じまん&うす味・もち味・ほんとうの味



✿平成 27 年度✿

中央西地区食生活生活改善推進協議会

高知県中央西福祉保健所

平成 27 年度

★：地域の味まんレシピ ◎：うす味・もち味・ほんとうの味レシピ

レシピ一覧

《主食》

- ・おにぎらず
- ・高菜漬けのおにぎり
- ・山菜五目ずし
- ・鶏ときのこの味ご飯

市町村食生活改善推進協議会名

- いの町 吾北支部 …1★◎
- 仁淀川町 池川支部 …2★
- 仁淀川町 仁淀支部 …3★
- 佐川町 …4★

《主菜》

- ・サバの南蛮漬け梅ゼリー添え
- ・しめじとすり身のシソ風味揚げ
- ・鶏もも肉の変わり焼き
- ・油揚げの含め煮
- ・白菜と豚肉の蒸し物
- ・高野豆腐のミルク煮
- ・イノシシのすき焼き

- 土佐市 …5★
- 土佐市 …6◎
- いの町 伊野支部 …7★
- 仁淀川町 吾川支部 …8★
- 仁淀川町 池川支部 …9★
- 佐川町 …10◎
- 日高村 …11★

《副菜》

- ・水菜のかりかりじゃこサラダ
- ・小松菜のキムチ和え
- ・さつま芋のコロコロサラダ
- ・ごぼうのかりかり揚げ
- ・野菜たっぷりつくね芋汁

- いの町 伊野支部 …12◎
- 仁淀川町 吾川支部 …13★
- 仁淀川町 仁淀支部 …14★
- 越知町 …15★
- 越知町 …16◎

《デザート》

- ・虎巻き
- ・フルーツヨーグルトグラタン
- ・干し柿のロール巻き
- ・よもぎ入りドーナッツ
- ・しょうがかん

- 土佐市 …17★
- いの町 伊野支部 …18★
- いの町 吾北支部 …19★◎
- 仁淀川町 仁淀支部 …20★
- 日高村 …21★





おにぎらず

主食

いの町食生活改善推進協議会 吾北支部



☆1人分の野菜摂取量☆

淡色野菜 8g

(ツナマヨの場合)

調理時間

10分

(炊飯時間を除く)

＜材料 4人分＞

焼きのり 4枚
ごはん 2合分くらい
ツナ缶 1缶
マヨネーズ 適量
レタス 4枚
梅干し(種を除いてつぶす) 4個

【ふりかけ】 大さじ3弱

※材料を混ぜる

ちりめん 100g
花かつお 50g
塩昆布 50g
いり白ごま 40g
酢、みりん 各50ml
しょうゆ 25ml
砂糖 100g

＜作り方＞

- ① ラップの上のにりをおき、左半分にごはんの1/6量を薄くおく。端のほうは少しのりが見えるようにする。
- ② マヨネーズであえたツナをごはんの上にはみ出ないようにのせ、ちぎったレタスをのせる。
- ③ さらにごはんの1/6量を平らにのせる。ラップごと右側ののりを左側にかぶせる。端からごはんがはみ出ないように気をつける。ごはんとのりがなじんだら、ラップごと4等分する。
- ④ 具を梅干し、ふりかけにかえて同じように作る。

＜献立のPRしたいところ＞

☆和風サンドイッチのイメージで、切り分けた時のおしゃれ感が食欲を増します。

[ツナマヨ]

＜1人分の栄養価＞

☆エネルギー：372kcal たんぱく質：9.1g 塩分：0.4g

[梅干し]

＜1人分の栄養価＞

☆エネルギー：253kcal たんぱく質：4.6g 塩分：1.8g

[ふりかけ]

＜1人分の栄養価＞

☆エネルギー：250kcal たんぱく質：4.5g 塩分：0.3g



高菜漬けのおにぎり



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 140g

調理時間

15分

(高菜を漬ける時間・炊飯時間を除く)

＜材料 4人分＞

米	2合
ちりめんじゃこ	30g
高菜の葉	8枚
煎りごま	少々
塩	約30g
黄粉	少々
唐辛子	少々

＜作り方＞

- ① 収穫した高菜を洗い、半日ほど陰干しにし、しなっとさせる。
- ② 塩と黄粉を合わせたものを高菜に振り、汁が出るまでやさしく揉む。唐辛子を加え、重しをして、汁がまわるまで2～3日漬ける。
- ③ 普通に炊いたご飯に、ちりめんじゃこ、煎りごまを混ぜておく。
- ④ 漬けた高菜の葉を軽くしぼり丸めたご飯を包む。

＜献立のPRしたいところ＞

☆高菜は茎と葉に分けて葉を使用するが、独特の香りとピリ辛の後味が美味しい。

＜1人分の栄養価＞

☆エネルギー：312kcal たんぱく質：10.2g 塩分：8.1g



山菜五目ずし

主食



仁淀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 10g

淡色野菜 26g

調理時間
50分

<材料 4人分>

米 2合
乾燥ぜんまい 15g
乾燥ずいき 10g
乾燥しいたけ 5~6枚
いたどり 50g
(もどしたもの)
にんじん 40g
ごぼう 30g
しょうが 適量
ごま 適量
だし汁 200cc

【甘酢】

{ 酢 大さじ2
砂糖 大さじ1

【A】

{ サラダ油・酒・砂糖
みりん 各大さじ1
しょうゆ 大さじ1.5

【合わせ酢】

{ 酢 50cc
ゆず酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
塩 小さじ2/3

<作り方>

※ 乾燥したぜんまい・ずいき・しいたけを戻しておく。

※ いたどりは塩抜きをしてから甘酢に漬けておく。

- ① 米を炊く。
- ② 材料を1cm位に細かく切り、油を入れた鍋、又はフライパンで炒める。
- ③ しいたけの戻し汁・だし汁200ccを入れ、Aの調味料で味を調える。
- ④ 炊き上がったご飯に、合わせ酢と具材を混ぜ合わせる。

<献立のPRしたいところ>

☆他にも季節の山菜を入れると良い。

おもてなしにはやっぱり田舎風の混ぜご飯が喜ばれます。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：406kcal たんぱく質：6.9g 塩分：2.0g



鶏ときのこの味ご飯

主 食

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 15g

淡色野菜 10g

調理時間
90分

<材料 4人分>

米 2合
鶏もも肉 50g
しめじ 1/2パック
生しいたけ 4枚
にんじん 1/2本
油揚げ 1枚
ごぼう 大1/4本
ごま油 少々

【A】

淡口しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① 米は洗ってザルに上げ、30分水気をきり、普通に炊く。
- ② 鶏肉は小さく切り、しめじ、しいたけ、にんじんは細めの短冊切りにする。
ごぼうはそぎ切り、油揚げは小さく切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて鶏肉を入れ炒めて、ごぼうを加え、ごぼうが炒まったらにんじん、しいたけ、しめじ、油揚げを加える。
- ④ Aを加えて良く炒め、味をみる。
- ⑤ 炊き上がったご飯に混ぜ合わせ、器に盛る。

<献立のPR したいところ>

☆だし汁を加え、米を炊く事で、味よし、野菜たっぷり、栄養豊かな味ご飯ができます。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：406kcal たんぱく質：10.2g 塩分：1.4g



サバの南蛮漬け梅ゼリー添え

主 菜

土佐市食生活改善推進協議会



☆1人分の野菜摂取量☆

緑黄色野菜 100g

淡色野菜 10g

調理時間
40分

＜材料 4人分＞

サバ	1尾(440g)
塩	少々
こしょう	少々
しょうが汁	大さじ1/2
小麦粉	少々
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/6個
にんじん	1本
生しいたけ	2枚
パプリカ(黄・赤)各	1/2個
ピーマン	4個
りんご	1/6個
【A】	
砂糖	大さじ3
酢	大さじ4
塩	小さじ1
水	750ml
梅シロップ	50ml
粉寒天	4g
梅干し	1個

＜作り方＞

- ① サバを三枚におろして中骨をとり、一口大に切る。塩、こしょう、しょうが汁で下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、生しいたけ、パプリカ、ピーマンを3mm幅の細切りにし、さっと湯通しをする。
- ④ りんごは5mm角のサイコロ状に切る。
- ⑤ ③にAを加え、④を混ぜる。
- ⑥ 水と梅シロップを火にかけ、粉寒天を入れてかき混ぜる。沸騰したら火を弱め、さらに2分程度かき混ぜて煮溶かす。流し箱に入れ、小さくきざんだ梅を加えて冷やし固める。固まったら小さく切る。
- ⑦ 器にサバをしいて⑤をのせ、まわりに梅ゼリーを飾る。

＜献立のPR したいところ＞

☆再研修でヘルスメイトが考案した完全オリジナルメニューです！

＜1人分の栄養価＞

☆エネルギー：235kcal たんぱく質：14.8g 塩分：2.8g



しめじとすり身のシソ風味揚げ

主 菜

土佐市食生活改善推進協議会



☆1人分の野菜摂取量☆

緑黄色野菜 5g

淡色野菜 5g

調理時間

25分

＜材料 4人分＞

しめじ	1 / 2袋
れんこん	20g
にんじん	20g
青じそ	4枚
すり身	50g
餃子の皮	16枚
片栗粉	少々
塩	少々
サラダ油	適量
ポン酢	大さじ2

＜作り方＞

- ① れんこん、にんじん、青じそはみじん切りにし、しめじは1cmの長さに切る。青じそは1 / 3をタレ用に取り分けておく。
- ② すり身に①を混ぜ、片栗粉と塩を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮に包んで揚げる。
- ④ ポン酢に青じそを加えてタレを作る。

＜献立のPRしたいところ＞

☆素材の味を生かしました。すり身に混ぜた野菜の食感もいいアクセントになっています。

＜1人分の栄養価＞

☆エネルギー：142kcal たんぱく質：5.0g 塩分：0.8g



鶏もも肉の変わり焼き

主 菜

いの町食生活改善推進協議会 伊野支部



調理時間

40分

<材料 4人分>

鶏もも肉	250g
【A】	
玉ねぎ	小1/2個
りんご	小1/2個
カレー粉	小さじ1.5
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1.5
酒	大さじ2
油	適宜

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 玉ねぎとりんごはすりおろす。
- ③ ②とAの調味料を合わせ、①の鶏肉を漬け込んでおく。
- ④ ③の水気を切り、小麦粉をまぶして表面が落ち着くまでしばらくおく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の鶏肉を焼く。

<献立のPR したいところ>

☆おやこ料理教室で大人気メニューです！時短レシピなのでお弁当にも。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：243kcal たんぱく質：11.6g 塩分：1.5g



油揚げの含め煮

主 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会 吾川支部



☆1人分の野菜摂取量☆

淡色野菜 17g

調理時間
30分

<材料 6人分>

鶏ミンチ	200g
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1/3本
干しいたけ	2個
れんこん	100g
ひじき(乾)	5g
油揚げ	6枚
卵	1個
片栗粉	大さじ1

【A】

濃口しょうゆ	大さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
だし汁	3カップ

<作り方>

- ① 油揚げは袋になるように口を切り、油抜きをする。よく水気をきっておく。
- ② しいたけ、ひじきはもどしておく。野菜は細かく切る。
- ③ ミンチ、野菜、卵、片栗粉をよく混ぜ合わせ油揚げに詰め、口をようじでとめる。
- ④ 鍋に【A】を入れ、煮立ってきたら油揚げの口を上にして落し蓋をし、中火で静かに煮含める。
- ⑤ ようじをはずし、半分に切って器に盛り、煮汁を少しかける。

※煮詰めすぎると濃くなるので注意

<献立のPRしたいところ>

☆薄味でもしっかり含まれた煮汁がおいしいです。
色々と野菜が入っていて食感もよく、栄養もあると思います。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：306kcal たんぱく質：17.9g 塩分：1.1g



白菜と豚肉の蒸し物

主 菜

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 10g

淡色野菜 123g

調理時間

40分

<材料 4人分>

白菜 8枚
豚肉(薄切) 200g
塩 少々
しょうが(みじん切) 10g
にんじん(みじん切) 30g
青ねぎ(小口切) 1本分
片栗粉 適量

【下味】

酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
しょうが汁 小さじ1

【あん】

出し汁 1カップ
みりん 大さじ2
淡口しょうゆ 大さじ1/2
酒 大さじ1
水溶き片栗粉 大さじ1

<作り方>

- ① 白菜は軸の方から熱湯に入れてゆで、ザルに広げて熱いうちに塩を振って冷まし水気をふく。
- ② 軸の固い部分は、そぎ切りにして細かく刻み、しょうが、にんじん、青ねぎを混ぜて合わせる。
- ③ 豚肉に下味をつけておく。
- ④ ①の白菜を軸の方を手前にして2枚1組で少し重ねて広げ、全体に片栗粉を軽く振りかけ、その上に豚肉を広げてのせ、さらに②をのせて手前から1回巻く。
- ⑤ 両端の葉の部分を折り込みながら巻き込み、巻き終わりは、爪楊枝でとめる。
- ⑥ 巻き終わりを下にして重ならないよう皿に並べ入れ、強火で15分蒸す。
- ⑦ 鍋に⑥の蒸し汁、出し汁、みりん、淡口醤油、酒を入れて、煮立て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑥を食べやすく切って器に盛り⑦をかける。

<献立のPRしたいところ>

☆季節の白菜がたっぷり摂れ、あっさりして上品な蒸し物。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：276kcal たんぱく質：9.0g 塩分：1.1g



高野豆腐のミルク煮

主 菜

佐川町食生活改善推進協議会



調理時間

15分

<材料 4人分>

高野豆腐 4枚(80g)
牛乳 400ml
砂糖 大さじ2
しょうゆ 小さじ2

<作り方>

- ① 高野豆腐はさっと洗って水気を絞り、1枚を4等分に切っておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖、しょうゆを入れてときどき底を混ぜながら中火にかけ、ふつふつとしてきたら高野豆腐を加えて落し蓋をし、弱火で煮汁がなくなるまで 7~8分コトコトゆで戻しながら煮る。

<献立のPRしたいところ>

☆乳和食のおいしい減塩法。牛乳をうまく使って美味しさを生み出した。
簡単さが加わり旨みたっぷりのミルク煮です。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：192kcal たんぱく質：13.5g 塩分：0.7g



イノシシのすき焼き

主 菜

日高村食生活改善推進協議会



☆1人分の野菜摂取量☆

緑黄色野菜 35g

淡色野菜 40g

調理時間

120分

<材料 5人分>

猪肉	250g
大根	100g
ごぼう	100g
人参	100g
こんにゃく	200g
にんにく葉	75g
【A】	
濃口醤油	25cc
砂糖	50g
酒	50cc
みりん	50cc

<作り方>

- ① 猪肉は小さく切り、やわらかくなるまで煮る。
- ② 大根、人参、ごぼうは適当な大きさに切る。こんにゃくはちぎる。
にんにく葉は3cm位の長さに切る。
- ③ 肉がやわらかくなったらAの調味料で味付けをし、②を入れて煮沸かす。
- ④ にんにく葉を入れ味をととのえる。

<献立のPRしたいところ>

☆地元で捕れた猪肉を使用しております。下煮をして食べやすくした猪肉料理です。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：277kcal

たんぱく質：10.8g

塩分：1.0g



水菜のかりかりじゃこサラダ

副 菜

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 40g

調理時間

15分

＜材料 4人分＞

ちりめんじゃこ	60g
オリーブ油	大さじ1
水菜	100g
大根	160g
にんじん	60g
【A】	
レモン汁	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

＜作り方＞

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、ちりめんじゃこをかりかりになるまで炒める。
- ② 水菜は3cmの長さに切る。
大根は厚さ3mm程度のいちょう切り、にんじんは千切りにする。
- ③ ②を混ぜて器に盛り、①を上に乗せる。
- ④ Aを混ぜ合わせて、③にまわしかける。

＜献立のPRしたいところ＞

☆かりかりにしたじゃこが香ばしくて、薄味でもおいしく野菜がたくさん食べられます。

＜1人分の栄養価＞

☆エネルギー：62kcal たんぱく質：3.4g 塩分：0.7g



小松菜のキムチ和え

副 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会 吾川支部



☆1人分の野菜摂取量☆

淡色野菜 25g

調理時間

25分

＜材料 4人分＞

小松菜 1束
白菜キムチ 100g
塩 少々
しょうゆ 小さじ2
砂糖 少々

＜作り方＞

- ① 小松菜の根元を切り、長さ3cm程度に切る。
キムチは幅1cm程度に切る。
- ② 沸騰したお湯に塩を加え、小松菜をゆで、冷水にとり水気を絞る。
- ③ ボールにしょうゆ、小松菜を入れて混ぜ、汁気を絞る。
- ④ ③を汁気を除いたボールに戻し、キムチ、砂糖を加え混ぜ合わせる。

＜献立のPRしたいところ＞

☆とっても簡単に作れます

＜1人分の栄養価＞

☆エネルギー：22kcal たんぱく質：1.8g 塩分：1.1g



さつま芋のコロコロサラダ

副 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会 仁淀支部



☆1人分の野菜摂取量☆

緑黄色野菜 25g

調理時間

20分

＜材料 4人分＞

さつま芋 300g
いんげん豆 100g
(又は絹さや等)
黒いりごま 大さじ1
マヨネーズ 大さじ3
塩コショウ 適量

＜作り方＞

- ① さつま芋は1cmの角切りか、少し長めの長方形に切る。皮はところどころ残し、切ったさつま芋は水につける。
- ② 鍋にさつま芋を入れ弱火で煮る。又はレンジで5～6分加熱する。(崩れない程度。)
- ③ いんげん豆は茹で、細かく斜め切りにする。
- ④ 出来上がった芋と黒ごまと③を入れ、マヨネーズで和える。好みで塩コショウを入れる。

＜献立のPRしたいところ＞

☆いんげん豆を絹さやや、チャーテに変えたり、ハムを加えることで、アレンジが出来ます。

＜1人分の栄養価＞

☆エネルギー：172kcal たんぱく質：1.8g 塩分：0.4g



ごぼうのカリカリ揚げ

副 菜

越知町食生活改善推進協議会



☆1人分の野菜摂取量☆

淡色野菜 100g

調理時間

30分

＜材料 4人分＞

ごぼう 大2本(400g)

【衣】

薄力粉 70g
水 大さじ4
しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ2
揚げ油(サラダ油)

＜作り方＞

- ① ごぼうはたわしで皮をそぎ、せん切りにして5分程、水にさらしてアクをぬく。
- ② 衣を作る。ボウルに薄力粉、水、しょう油、砂糖を入れて、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 水気を切ったごぼうを、衣とからませる。
- ④ 木ベラに適量のごぼうをのせ、すべらすようにして、そっと油(170℃)に落とし入れ、揚げる。

＜献立のPRしたいところ＞

☆越知町特産のごぼうをカリカリに揚げます。

＜1人分の栄養価＞

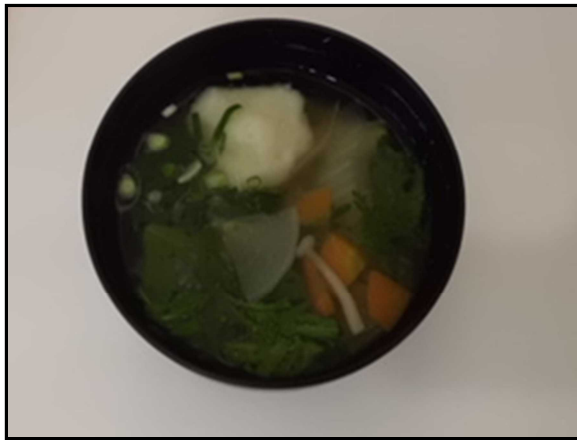
☆エネルギー：234kcal たんぱく質：3.8g 塩分：1.3g



野菜たっぷりつくね芋汁

副 菜

越知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 14g

淡色野菜 45g

調理時間

30分

<材料 4人分>

大根	40g
にんじん	40g
ごぼう	20g
しめじ	20g
白菜	40g
春菊	5g
ねぎ	12g
つくね芋	60g
水	600cc
かつお節	12g
こんぶ	6g
酒	小さじ2
淡口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

<作り方>

- ① かつおと昆布でだしをとり、調味料を加えて一煮たちさせる。
- ② 大根・にんじんはいちょう切りにする。
ごぼうはさがきにする。
しめじはいしづきを切り落として小房に分ける。
白菜・春菊はざく切りにする。
ねぎは小口切りにする。
つくね芋は皮をむいてすりおろす。
- ③ だしに火の通りにくい野菜から順に入れ、火を通す。
- ④ つくね芋をスプーンですくって落とし入れる。
- ⑤ 最後に春菊入れ、一煮立ちさせる。
- ⑥ 椀に盛り、ねぎを散らす。

<献立のPR したいところ>

☆しっかりだしをとり、野菜をたくさん使って、みんなの大好きな具たっぷりのやさしい味のおすましに仕立てました。

☆つくね芋は、①消化促進、新陳代謝を高める

②免疫力の強化

③生活習慣病の予防効果があります。

熱に弱い消化酵素を多く含むため、火を通し過ぎないようにすると効果的です。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：31kcal たんぱく質：18.7g 塩分：0.9g



虎巻き

デザート

土佐市食生活改善推進協議会



調理時間

40分

<材料 4人分>

【スポンジ】

小麦粉 60g
砂糖 50g
アンモニア 2g
卵 1/2個
食用色粉（黄色） 少々
水 25～35cc

【あん】

棒寒天（赤色） 1/6本
水 35cc
あん 170g

【用意するもの】

ホットプレート
簾 はけ
新聞紙（1枚を8等分に切る）

<作り方>

- ① 卵をよく混ぜ、アンモニア、砂糖を入れて混ぜ合わせる。水に溶かした色粉を加え、次に小麦粉と混ぜ合わせる。
- ② 新聞紙の上に①を延ばし、加熱したホットプレートの上に置き、焼き色が付いたら上に新聞紙を置き、返して反対面を焼く。
- ③ 両面が焼けたらホットプレートから下ろし、水をつけたはけで両面を濡らして新聞紙をはぐ。
- ④ 棒寒天をよく洗ってから水につけて軟らかくし、水気を絞る。鍋に水と、棒寒天を手でちぎりながら加え、かたまりがなくなるまで煮溶かす。あんを加えて煮る。
- ⑤ 簾に新しい紙を置き、スポンジを乗せ、あんを延ばし巻く。

※アンモニアの代わりに重曹でもできます。

<献立のPRしたいところ>

☆土佐市伝統の郷土菓子です。昔懐かしい味をお楽しみください。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：222kcal たんぱく質：4.8g 塩分：0.1g



フルーツヨーグルトグラタン

デザート

いの町食生活改善推進協議会 伊野支部



調理時間

45分

<材料 6人分>

プレーンヨーグルト	100g
バナナ	小2本
いちご	6粒
卵（L）	2個
薄力粉	15g
牛乳	60cc
グラニュー糖	50g
あればキルシュ	大さじ1
バター（型用）	適宜
粉砂糖	適宜

<作り方>

- ① バナナは2cmの長さに切る。いちごは縦半分に切る。オーブンは170℃に予熱しておく。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、グラニュー糖、牛乳、ヨーグルト、キルシュを加えて泡立て器で混ぜる。
- ③ ②に小麦粉をザルでふるいながら加え、さらによく混ぜる。
- ④ 耐熱容器の内側にバターを塗り、③をザルでこして流し入れ、バナナといちごを並べる。
- ⑤ オーブンに入れ、表面に焼き色がつくまで約30分焼き、粉砂糖をふる。

<献立のPRしたいところ>

☆寒い時期にぴったりの温かいデザートです。冷やしてもおいしいです。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：137kcal たんぱく質：3.7g 塩分：0g



干し柿のロール巻き

デザート

いの町食生活改善推進協議会 吾北支部



調理時間

3分

<材料 4人分>

干し柿 4個
くるみ ひとつかみ
クリームチーズ 1個

<作り方>

- ① 干し柿のへたを取り、縦に切り込みを入れる。
- ② 干し柿の中に、くるみとクリームチーズを詰める。
- ③ くるみ側から巻き込む。
- ④ ラップをして、冷凍庫で凍らせる。
- ⑤ 凍った状態で、輪切りにする。

<献立のPR したいところ>

☆甘い柿をチーズとクルミで合わせるだけでお茶のおともに大変身。
干し柿が苦手な方にもちょっと一口、おすすめです。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：310kcal たんぱく質：5.8g 塩分：0.4g



よもぎ入りドーナッツ

デザート

仁淀川町食生活改善推進協議会 仁淀支部



☆1人分の野菜摂取量☆

緑黄色野菜 13g

調理時間

40分

＜材料 4人分＞

薄力粉 100g
よもぎ 50g
砂糖 35g
卵 1個
バター 17g
ベーキングパウダー 適量

＜作り方＞

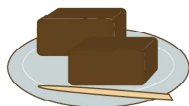
- ① 薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかける。
- ② バターを湯煎にかけて溶かし、火から下げ砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 溶き卵を②に入れよく混ぜる。
- ④ ③の中に①を入れてこねる。粉が混ざったらよもぎを入れて、握りつぶす様な感じでよもぎを練り込む。耳たぶ位の柔らかさが良い。(卵の大きさにより、生地が硬いようであれば、手を水で濡らしてこねる。)
- ⑤ 形を整えながら中温(160～170℃)で揚げる。(温度が高くと外側が焦げて中が揚げにくい。)

＜献立のPRしたいところ＞

☆彩りも綺麗で、お茶うけにぴったりです。

＜1人分の栄養価＞

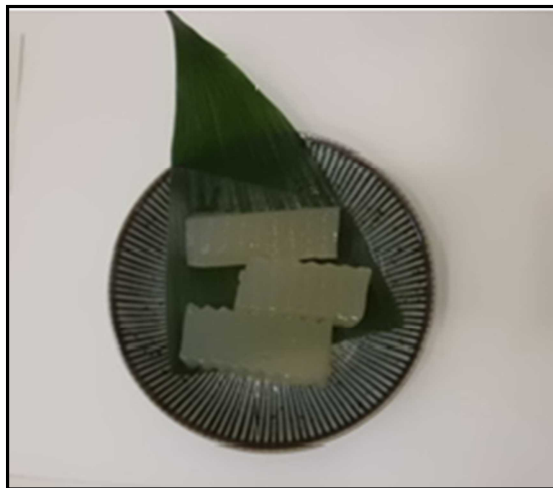
☆エネルギー：182kcal たんぱく質：4.2g 食塩：0.1g



しょうがかん

デザート

日高村食生活改善推進協議会



☆1人分の野菜摂取量☆

淡色野菜 30g

調理時間

90分

<材料 8人分>

しょうが汁 大さじ2
粉寒天 4g (約小さじ1)
水 500cc
砂糖 100g

<作り方>

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜる。
- ② ①に砂糖を加えて煮溶かし、しょうが汁を加えてかき混ぜ、火からおろす。
- ③ ②を流し皿に注ぎ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③と食べやすい大きさに切り、器に盛る。

<献立のPR したいところ>

☆さっぱり味でどんどん食べられます。

<1人分の栄養価>

☆エネルギー：49kcal

たんぱく質：0g

塩分：0g