



# 大根ずし

主食

いの町食生活改善推進協議会 伊野支部



調理時間  
1時間30分  
(炊飯時間含む)

## 材料 5~6人分

米 2合  
 大根 700g~1kg  
 (酢めし)  
 酢 40cc  
 砂糖 44g  
 塩 6g

(大根の塩漬)

塩 30~40g

(大根の酢漬)

A {  
 酢 300cc  
 砂糖 200g  
 ゆの酢 小さじ1  
 レモン 1/2個  
 (うすい輪切り)

## 1人分の野菜摂取量



淡色野菜 110g

## 作り方

- 1.大根は皮をはぎ分量を計る。
- 2.たて半分に切り、厚さ3mm位に切り中に切目を入れる。
- 3.一晩塩に重しなしで漬け込む。漬け込んだ大根をざるにあげて水気をきる。
- 4.水気をきった大根をAの中に3~4時間位漬けて出す。
- 5.酢めしを作り、大根の中へ詰め込む。

<PRしたいところ>

一個食べると、またつい手が出てしまうおいしい大根ずし。

# 山菜おこわ

主食

いの町食生活改善推進協議会 本川支部

調理時間

120分



材料 4人分

もち米	3カップ
とり肉	120g
人参	70g
干しぜんまい	15g
たけのこ	100g
干し椎茸	15g
ごぼう	70g
きぬさや	12g
だし汁	120cc
うす口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

## 作り方

- 1.もち米は洗って一晩水につけておく。
- 2.ぜんまい、椎茸はもどしておく。
- 3.材料は小さく切る。
- 4.鍋に油を熱し、3.の材料を炒める。(人参・きぬさやは除く)
- 5.だし汁と調味料を4.に加えて煮る。(人参は最後に入れる)
- 6.浸水したもち米をざるに上げて水切りをしておく。
- 7.もち米を蒸し器で蒸し、途中で5.の具をのせ煮汁をふりかけてもう一度蒸す。
- 8.蒸し上がる直前にきぬさやを加える。

## 1人分の野菜摂取量



淡色野菜 46g



緑黄色野菜 20g

## <一人分の栄養価>

エネルギー：582kcal たんぱく質：15.6g 塩分：1.5g

## <PRしたいところ>

本川で取れた山菜がたくさん入っています。

# キビご飯

主食

仁淀川町食生活改善推進協議会 仁淀支部



材料 4人分

キビ・・・・・・・・30g  
米・・・・・・・・2合

調理時間  
40分  
(炊飯時間含む)

## 作り方

1. キビは軽く洗って、ザルに上げる。
2. 米を研ぎ、通常分量の水とキビを入れ、軽く混ぜて炊く。

<PR したいところ>  
懐かしいキビご飯は、もちもちとした食感で、箸がすすみます。