



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、通常の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。