



いわしのしそ入りハンバーグ

土佐市食生活改善推進協議会

主 菜

調理時間

40分

材 料 4人分



A	いわし	大4尾
	にんにく(すりおろし)	1片
	青しそ(みじん切り)	20枚
	パン粉	大さじ4
	白ワイン	大さじ3
	スキムミルク	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
	サニーレタス	4枚
	大根(すりおろす)	200g
	ポン酢	大さじ2
	塩・コショウ	少々



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜 15g



緑黄色野菜 15g

作り方

1. いわしは頭を切り落とし、腹を切り開いてわたをとり除き、よく水洗いする。
ペーパータオルで水気を取ってから、中骨に沿って親指を滑らせるようにして手で開く。中骨が下になるようにまな板の上において、スプーンで骨から身をこそげとる。
2. 1. を包丁で十分に叩いてすり身状にする。ボウルに移し、塩・こしょうとAをよく混ぜ合わせ、小判型に形を作る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2. を入れて両面こんがり焼く。
4. 器にサニーレタスを敷いて3. を盛り、大根おろし、ポン酢を添える。

<一人分の栄養価>

エネルギー： 190kcal たんぱく質：18.3g 塩分：1.4g

<PRしたいところ>

土佐市宇佐町の特産物である、いわしを使った献立です。いわしには、骨粗鬆症を防ぐカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。スキムミルクも入っているので、更にカルシウムアップです。



豚の角煮

主 菜

いの町食生活改善推進協議会 伊野支部



調理時間
4 時間

材 料 6～8人分

豚バラかたまり肉 1.2 kg
 ネギの青い部分 10 cm
 生姜 1片
 練り辛子 適宜
 チンゲン菜 大1株
 (人参、レンコン、ウズラの卵)

A 酒 1.5カップ
 水 3/4カップ
 砂糖 大さじ2.5
 醤油 大さじ4.5
 みりん 大さじ6

作り方

1. 豚肉は5～6cm角に切る。
2. 生姜は皮つきのまま2～3mm厚さに切る。
3. フライパンを熱し、豚肉を入れ転がしながら表面にこんがりとし焼き色をつける。
4. 肉を鍋に移し、ネギ、生姜にたっぷりの水を入れ、強火にかける。煮立ったら中火にして、1時間30分ほど茹でる。竹串がスッと通るくらい柔らかくなったら火を止める。
5. 蓋をして一晩おく。冷めると肉から出た脂が浮いて白く固まる。鍋から肉を取り出し、ぬるま湯で肉の表面の脂を洗い落とす。
6. Aを煮立てて肉を並べ入れ、再び煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして時々上下を入れ替えながら、ほとんど汁気がなくなるまで30～40分煮る。
7. 肉を煮ている間にチンゲン菜をサッと熱湯で茹で、冷水に取り水気を搾って食べやすく切る。器に肉と共に盛り、辛子を添える。

1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 110g

<PRしたいところ>

ジューシーで、口に入れると溶けてしまいそうな角煮。お野菜もおいしいよ。

まぐろの変わり焼き

主 菜

いの町食生活改善推進協議会 吾北支部

材 料 4人分



まぐろ	320g
にんにく (すりおろし)	小さじ 1
塩	0.8g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ 2
A 卵	60g
水	大さじ 4
小麦粉	大さじ 4
B パン粉	1カップ
乾燥オレガノ……	小さじ 1弱
マヨネーズ……	大さじ 1
C 牛乳	小さじ 2弱
練りわさび……	小さじ 1 / 2弱
しょう油……	小さじ 2 / 3
パセリ	2g
レモン	1 / 3個

作り方

1. Aの小麦粉に水を入れて混ぜ、さらに卵を加えて混ぜ合わせ卵液を作る。Bを混ぜ合わせ、ハーブパン粉を作る。
2. Cを混ぜておく。
3. まぐろににんにくをすり込み、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶして1.の卵液をつけ、ハーブパン粉をまぶす。
4. フッ素樹脂加工のフライパンに3.を並べ入れ、両面を中火で焼く。
5. 衣がこんがりとしたら取り出し、食べやすい大きさに切り分けて器に盛りつける。
6. パセリといちょう切りしたレモンを添え、食べる前に2.をかける。

<一人分の栄養価>

エネルギー：120kcal たんぱく質：18.4g 塩分：0.6g

<PR したいところ>

いつものまぐろをあっさり洋風に。刺身用のまぐろを使いあまり火を通し過ぎない（レア）ようにすると色がとってもきれいです。



チキンのトマト煮

主 菜

日高村食生活改善推進協議会

調理時間

30分

材 料 4人分



鶏もも肉	320g	
にんにく	少々	
玉ねぎ	1個	
サラダ油	小さじ4	
完熟トマト	1個（水煮でも可）	
A	塩	小さじ1
	こしょう	少々
	湯	大さじ4
アスパラガス	2本	
とろけるチーズ	80g	

1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 53g

淡色野菜 47g

作り方

1. 鶏肉はぶつ切り。にんにく、玉ねぎはみじんり。
2. トマトは種と皮をとり、粗く刻む。
3. アスパラガスはさっとゆでる。
4. フライパンに油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒め鶏肉と加え、さらに炒める。
5. Aとトマトを加えて5～6分煮る。
6. 火を止める前にとろけるチーズをふる。
7. 器に盛って、アスパラガスを添える。

塩サバの照り焼き

主 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会 吾川支部

調理時間

40分

材 料 4人分

塩サバ	4切れ
片栗粉	少々
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
出し汁	大さじ2
油	適量
しょうが	少々
レタス	適量
レモン	適量



1人分の野菜摂取量



淡色野菜 10g

作り方

- 1.サバ全体に片栗粉をまぶす。
- 2.フライパンに多めの油を入れ、熱したらサバを入れ、両面に焼き色がつく程度に焼く。
- 3.鍋に調味料を入れ、沸いたら揚げたてのサバを入れ煮詰める。
- 4.好みでしょうがを加える。
- 5.塩サバの塩加減で調味料を加減する。

<一人分の栄養価>

エネルギー： 285kcal たんぱく質：21g 塩分： 4g

<PRしたいところ>

日持ちする塩サバにひと手間かけてご飯がすすむおかずに変身！



がんもどき

主 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会 吾川支部

調理時間

40分



材 料 4人分(20個分)

豆腐	半丁
人参	50g
干しいたけ	10g
ひじき	6g
鶏ミンチ	100g
卵	1/2個
しょうゆ	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
出し汁	500ml
油	適量

1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜13g

作り方

- 1.人参、しいたけはみじん切り。ひじきは水に戻しておく。
- 2.豆腐をつぶし、人参、しいたけ、ひじき、ミンチをボールに入れて混ぜ、卵を入れて良く混ぜる。
- 3.良く混ぜたら丸めて油で揚げる。
- 4.鍋にだし汁を作り、しょうゆ、砂糖、みりんを入れ丸めただんごを入れて煮る。

<一人分の栄養価>

エネルギー： 200kcal たんぱく質： 8g 塩分： 2g

<PRしたいところ>

豆腐の旨みをギュッとまとめた具だくさんのおかず！



山菜春巻き

主 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会 仁淀支部



調理時間

30分

材 料 4人分

鶏ミンチ	120g
イタドリ	200g
人参	150g
しいたけ	150g
A	みりん 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
水溶き片栗粉	適量
ごま油	適量
塩・コショウ	適量
春巻きの皮	8枚
揚げ油	適量

<PR したいところ>

地元で採れた山菜で作った春巻きは、田舎ならではの一品です。

作り方

1. イタドリ、人参、シイタケは千切りに切る。
2. 鶏ミンチ、人参、シイタケを炒めて、Aの調味料で軽く味付けをする。
3. 2. にイタドリを加え、さっと炒め塩・コショウで味を整える。
4. ごま油を入れ、水溶き片栗粉を入れて、水分を取る。
5. 良く冷まして、春巻きの皮で巻き、油で揚げる。