



いたどりの炒めもの

副 菜

いの町食生活改善推進協議会 本川支部

調理時間

10分

材 料 4人分

いたどり 200g

油あげ 15g

うす口醤油 大さじ2

砂糖 大さじ1

いりごま 大さじ1

油 適量

ごま油 少々



作り方

1人分の野菜摂取量



淡色野菜 50g

1. いたどりは水につけて塩抜きをし、3～4cmの長さに切る。
2. 油あげは熱湯で油ぬきをして、細切りにする。
3. 鍋に油を熱し、材料を手早く炒め調味料を入れる。
4. ごまをふり、好みでごま油を入れる。

<一人分の栄養価>

エネルギー：68kcal たんぱく質：1.7g 塩分：1.4g

<PR したいところ>

手早く炒めることでシャキシャキとした歯ごたえが残ります。



親芋とおじゃこのコロコロ揚げ

副 菜

佐川町食生活改善推進協議会

調理時間
約40分

材 料 4人分

親芋（皮つき）	700g
おじゃこ	40g
卵	1個
片栗粉	60g
塩	少々
油	少々



作り方

- 1.親芋は皮をむいてすりおろす。
- 2.1.に卵、片栗粉、塩、おじゃこを入れ混ぜ合わせる。
- 3.油を熱し、おさじで丸く型を作りコロコロと揚げる。

<一人分の栄養価>

385kcal たんぱく質： 7.6g 塩分： 0.2g

<PR したいところ>

普段あまり使わない、価格の安い親芋を使っておじゃこと塩で揚げた実に素朴な味のするものです。



切り干し大根の佃煮

副 菜

越知町食生活改善推進協議会

調理時間

20分

材 料 4人分

切り干し大根 50g

ひじき 5g

ちりめん 50g

かつお節 10g

炒り白ごま 大さじ $\frac{1}{2}$

☆煮汁

三温糖 150g

こい口しょうゆ 大さじ2

うす口しょうゆ 大さじ2

五倍酢原液 20cc



作り方



1人分の野菜摂取量

淡色野菜 35g

1. 切り干し大根はサッと洗ってごみを除き、水1ℓに15分位浸す。かたく絞り、食べやすい長さに切る。ひじきは水に浸してもどし、水気を切る。
2. 鍋に煮汁の調味料を入れて煮立て、切り干し大根とひじき・ちりめんを煮汁が少なくなるまで煮つめる。
3. 火を止め、かつお節を入れて残りの水分を吸わせ、最後にごまを入れる。

<一人分の栄養価>

エネルギー：216kcal たんぱく質：12g 塩分：1g

<PR したいところ>

お酢は食生活の改善に役立ち、またお酢を使った料理は保存食としてもよい。

切り干し大根はカルシウムを多くとることができる。



トマトのサラダ

副 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会 池川支部



調理時間

20分

材 料 4人分

トマト	2個
玉ねぎ	1個
にんにく	1かけ
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ 1
酢	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
コショウ	少々

作り方

1. トマトを湯むきして冷水にさらし、食べやすい大きさに切る。
2. 玉ねぎはみじん切りにして冷水にさらす。
3. にんにくはすりおろしておく。
4. オリーブオイル・酢・塩・コショウ・にんにくを合わせる。
5. 器に盛付けたトマトの上に玉ねぎを散し、ドレッシングをかける。

1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 65g

淡色野菜 46g

<一人分の栄養価>

エネルギー：80kcal たんぱく質： 0g 塩分： 2g

<PR したいところ>

地元池川で栽培されたフレッシュな桃太郎トマトは何処か懐かしい味のするトマトです。昔を思い出して香りと風味をお楽しみ下さい。