

切り干し大根のオムレツ

土佐市食生活改善推進協議会



<材料 4人分>

| | |
|--------|------|
| 切り干し大根 | 40g |
| 卵 | 6個 |
| かつお節 | 10g |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 |



1人分の野菜摂取量

淡色野菜45g

調理時間
約40分

<作り方>

- ① 切り干し大根は水で洗い、たっぷりの水に20分つけて戻す。
- ② ボールに卵を溶きほぐし、切り干し大根、かつお節、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、②を流し入れて全体を大きく混ぜる。ふたをして3分ほど焼く。
- ④ 裏返してさらに3分ほど焼く。8等分に切り分けて、皿に盛りつける。

<献立のPRしたいところ>： 切り干し大根の食感が新鮮な、食物繊維もしっかりとれるオムレツです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：168Kcal

たんぱく質：11.9g 塩分：0.9g

チキン南蛮



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜 36g

淡色野菜 13g

調理時間
約25分

いの町食生活改善推進協議会 伊野支部

<材料 4人分>

| | |
|-------------------|-------|
| トリモモ肉 | 1枚 |
| A にんにく | 2片 |
| しょうが | 1片 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| ※にんにくとしょうがはすりおろす。 | |
| B たかのつめ | 1本 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 水菜 | 50g |
| 玉ネギ | 小1/4個 |
| 人参 | 1/4本 |
| プチトマト | 4個 |
| レモン | 1/3個 |
| 片栗粉 | 少々 |
| サラダ油 | 適量 |

<作り方>

- ① トリモモ肉を1口大に切りAにつけこむ。
- ② Bのタレを作っておく。
- ③ 水菜は3cmに切る。玉ネギと人参はせん切り。プチトマトは半分、レモンは月形。
- ④ ①に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ⑤ ④を皿に盛り、③を色よく盛り、Bをかける。

<献立のPRしたいところ>：たれが絶品です！！鶏肉を魚にしてもおいしくできます。季節の野菜でおいしく召し上がれ。

<1人分の栄養価>

エネルギー：174Kcal

たんぱく質：12.5g 塩分：1g

大根と鶏肉のカレー煮

いの町食生活改善推進協議会
本川支部1人分の野菜摂取量
淡色野菜 100g調理時間
約50分

<材料 4人分>

| | |
|------|------|
| 大根 | 1/2本 |
| 鶏もも肉 | 1枚 |

| | | |
|---|------|--------|
| A | だし汁 | 2カップ |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | カレー粉 | 小さじ1 |
| | 醤油 | 大さじ2 |
| | みりん | 大さじ1/2 |

<作り方>

- ① 大根は皮をむき、2cm幅の半月に切る。
- ② 鶏もも肉（皮なし）は余分な脂肪を切り取りひと口大に切る。
- ③ 鍋にAを入れて煮立て、鶏肉を加える。再び煮立ったら中火にしてアクを取る。
- ④ 大根を加えて落としぶたをし、ときどき上下を返しながらかき混ぜながら30～40分煮る。大根が柔らかくなり、汁がなくなったらでき上がり。

<献立のPRしたいところ>：カレー粉を使うので塩分の摂取量が少なくなります。
<1人分の栄養価> エネルギー：129kcal
たんぱく質：15.0g 塩分：1.5g

なすギョーザ

佐川町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量

炭色野菜 136g

調理時間
約30分

<材料 4人分>

| | |
|-----------|----------|
| 豚ひき肉 | 100g |
| なす | 3~4本 |
| A | { |
| 塩 | 小さじ2 |
| 水 | 3カップ |
| キャベツ | 150g |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| にら | 1/4束 |
| 長ねぎ | 5cm |
| B | { |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| しょうがのしぼり汁 | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| 酒 | 大さじ1・1/2 |
| ごま油 | 大さじ1・1/2 |
| 片栗粉 | 大さじ1・1/2 |
| 卵 | 1個 |
| 小麦粉 | 適宜 |
| 揚げ油 | 適宜 |

<作り方>

- ① なすは縦に3mm厚さに切り、Aにしんなりするまで漬けて、両手で挟み水気を切る。
- ② キャベツはみじん切りにし、塩を加えてもみ、しんなりしたら水気をしぼる。にらとねぎはそれぞれみじん切りにする。
- ③ ひき肉にBを加えて混ぜ、②、片栗粉も加えて混ぜる。
- ④ なすの片面に片栗粉(分量外)をしっかりとまぶし、まぶした面の半分に③を適量乗せ、二つ折りにしてはさむ。
- ⑤ 油を熱しておき、④に溶き卵を付け小麦粉を薄くまぶしたら、すぐに揚げる。
- ⑥ 色よく揚がったら器に盛り、好みでポン酢とラー油、一味を混ぜたタレを付けて食べる。

<献立のPRしたいところ> : 淡白ななすが、ひき肉の旨味とマッチして、コクのある料理に仕上がります。

<1人分の栄養価>

エネルギー : 295kcal
たんぱく質 : 8.5g 塩分 : 1.1g

猪のすき焼き

日高村食生活改善推進協議会

調理時間
約120分

＜材料 4人分＞

| | | |
|--------|-------|------|
| 猪肉 | 200g | |
| ニンニク | 40g | |
| しょうが | 適量 | |
| ニンニク葉 | 60g | |
| 平こんにゃく | 150g | |
| 豆腐 | 1/4丁 | |
| A | 濃口大さじ | 20cc |
| | 砂糖 | 40g |
| | 酒 | 40cc |
| | みりん | 40cc |

＜作り方＞

- ① 圧力鍋に水、しょうが、にんにく、猪肉を入れて柔らかくなるまで煮て下準備をしておく。
- ② 鍋にこんにゃく、豆腐、①の猪肉、Aの調味料をいれて火を通す。
- ③ ②の材料が煮えたら、にんにく葉を入れしなっとしたら火を止める。

＜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。下煮をして柔らかく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： 271kcal
たんぱく質：14.4g 塩分：12.1g