

## しいたけのたたき



## 1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 51 g

淡色野菜 60 g

いの町食生活改善推進協議会  
吾北支部

## &lt;材料 4人分&gt;

干し椎茸	20枚
砂糖	30g
玉ねぎ(小)	1個
しょう油	20cc
ねぎ	3本
酢	20cc
柚の皮	少々
酒	少々
トマト	1個

## &lt;作り方&gt;

- ① 干し椎茸は、水で戻し茹でる。芯の部分のをのけて食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ② 玉ねぎは薄切りし、塩水でさらす。ネギは小口切りにする。
- ③ 調味料を鍋に入れて、沸かして冷ます。
- ④ ①の椎茸を大皿に並べ、玉ねぎとネギを上のにのせ、あれば柚の皮の千切りを散らす。
- ⑤ ③のたれをたっぷりかけ、手でたたき、味をなじませる。
- ⑥ トマトをスライスし、⑤の上に振りかける。

<献立のPRしたいところ>：身近な食材でおいしく頂けることは幸せ。

干し椎茸を使用していますので栄養価も高く、香ばしいです。  
生椎茸（焼いてから使うと良い）との味を比べてみては？

<1人分の栄養価>

エネルギー：82kcal

たんぱく質：3.1g 塩分：0.6g

## 野菜とブタン土佐だれサラダ



越知町食生活改善推進協議会

&lt;材料 4人分&gt;

白菜	2枚	
セロリ	2本	
ブタン	1個	
塩	少々	
A	削りかつお節	4g
	練りがらし	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	酢	各大さじ2/3
	ゆず酢	
サラダ油		



1人分の野菜摂取量

淡色野菜100g

調理時間  
約20分

&lt;作り方&gt;

- ① 白菜は食べやすい長さにして縦に薄く短冊切りにします。水に放してパリッとしたら水気を切ります。セロリは斜め切りにしてさっとゆでて水に取り、絞ります。ブタンは実を取り出して適当にほぐし、塩少々をふります。
- ② A のかつお節はあぶってふきんなどに包んでもみ、粉にします。調味料を順次溶き合わせたらかつお節を加え、①とあえて器に盛ります。

<献立のPRしたいところ>：「白菜」と「ブタン」を使った、季節のものを取り入れたメニューとなっています。

&lt;1人分の栄養価&gt;

エネルギー：60Kcal 塩分：1.5g

## キャベツの甘酢漬け(サラダ風)

仁淀川町食生活改善推進協議会  
池川支部



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜 12.5g



淡色野菜 130g

調理時間  
約30分

<材料 4人分>

キャベツ	300g
きゅうり	2本
人参	50g
セロリ	50g
せん切生姜	大さじ1
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2・1/2

<作り方>

- ① キャベツは筋を取除き、粗めに切る、きゅうりは斜めに切る、人参は皮をむき、短冊切りにする、セロリは葉と筋を取り除き人参と同じように切る、赤唐辛子は種を取除いておく。
- ② 野菜全部をボウルに入れ、塩と少量の水をふりかけて押しながら混ぜ合せ、20分位置きしんなりさせる。
- ③ 野菜に塩が十分にまわったら水気を絞り、生姜と混ぜ合わせて置く。
- ④ フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れ、静かに熱する。
- ⑤ フライパンを一旦火からおろし、分量の砂糖と酢を入れ混ぜ合せ、再び火にかける。
- ⑥ 良く沸騰させてから、野菜の上にジャンとかけて混ぜ合せ、冷やしながらか30分位おいたところが食べ頃。

<献立のPRしたいところ>: 甘酢っぱい中に赤唐辛子と生姜が味わいをきりっと引締め、サラダ油がかかっているにも関わらずあっさり野菜が頂ける一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー: 110kcal 塩分: 1g

## ヤーコンと人参とひじきのサラダ

仁淀川町食生活改善推進協議会  
仁淀支部



1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 25g

調理時間  
約15分

<材料 4人分>

ヤーコン	250g
ひじき	140g
人参	100g (1本)
いんげん	適量
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ4
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① ヤーコンは皮をむき、千切りにする。水にさらしておく。
- ② いんげん、ひじきは熱湯に通し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 人参は千切りにして、サッと茹でておく。
- ④ 調味料と具材を合わせ、和える。

<献立のPRしたいところ>：ヤーコンはオリゴ糖が多く含まれており、美味しくさっぱりしたヘルシーな食材です。キンピラなどにしても良いです。

<1人分の栄養価>

エネルギー： 123Kcal 塩分： 1.1g