

ケーキ寿司



1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 10g



淡色野菜 10g

調理時間
約60分

いの町食生活改善推進協議会

伊野支部

<材料 6人分>

牛乳パック (1リットル)	1本
米	2合
昆布	5cm
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2/3
スライスチーズ	6枚
きゅうり	1/2本
鮭フレーク	50g
卵	2個
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
油	少々
ミニトマト	6個

<作り方>

※牛乳パックは洗って押し寿司用の型を作る。

- ① 米は水と昆布を入れ普通に炊く。
- ② 炊き上がったご飯に寿司酢を加え寿司飯を作る。
- ③ いろり卵を作る。
- ④ スライスチーズはフィルムの上から半分に切れ目を入れて、きゅうりは輪切りにする。
- ⑤ 牛乳パックの型の内側にラップを敷き、いろり卵を敷き詰めチーズをのせる。そこへ寿司飯の1/3を敷き詰め、鮭フレーク、チーズ、残りのご飯の1/3、その上にきゅうり、チーズ、残りのご飯を入れ、しっかり押す。
- ⑥ いろり卵が一番上になるように牛乳パックを返し、牛乳パックをそっと抜く。
- ⑦ 好みてきゅうりの輪切り、プチトマトを添える。

<献立のPRしたいところ> : お孫さんと一緒に楽しく作れる簡単できれいなお寿司です。中の具は季節に合ったものを彩りよくはさんでください。

<1人分の栄養価>

エネルギー : 320kcal

たんぱく質 : 11.4g 塩分 : 1.6g

桃の花絵巻すし

いの町食生活改善推進協議会 吾北支部



1人分の野菜摂取量



淡色野菜 50g

＜材料 1本分＞	
基本サイズののり	1枚
1/3サイズののり	6枚
2×12cmののり	2枚
ピンクのすし飯(すし飯120gとピンクのすし飯の素小さじ1杯)	125g
すし飯(白)	120g
チーズかまぼこ(10cm長さ)	1本
きゅうり(0.5cm角×10cm長さ)	7本
＜合わせ酢(1升)＞	
酢	1カップ
ゆず酢(皮)	少々
砂糖	250g
ごま	少々
塩	30g
しょうが	少々

＜作り方＞

＜すし飯を作る＞

- ① 鍋に合わせ酢の調味料を入れ、砂糖と塩が溶け、澄んだようになったらゆず酢(皮)を入れる。
- ② 蒸らしたご飯をすし桶に入れ、合わせ酢を全体に回しかけ、切るようにして混ぜる。炒りごま(切りごまにするとう香りがよい)、細かいみじん切りにした生姜を加える。

＜巻きすしを作る＞

- ① はなびら作り：ピンクのすし飯を5等分し、1/3サイズののりへ細長く広げ巻く。
- ② 巻き簀に①を3本のせ、中央にチーズかまぼこを置く。
- ③ 残りの①ものせ、桃の花の形にする。
- ④ まな板の上に2cmののりを縦に2枚並べ、③の桃の花を横にのせて巻く。
- ⑤ 基本サイズののりと1/3サイズののりをすし飯でつなぎ、巻き簀に置く。
白いすし飯を3等分してまとめ、のせる。
- ⑥ のりの向こう側を5cmあけて、すし飯を均一に広げ、きゅうりを等間隔に並べ押しつける。
- ⑦ ④の桃の花を、手前4~5cmあけてのせる。
- ⑧ 桃の花を両手で押さえながら巻き簀で巻き、巻き終えたら、ぐっと手前に引くようにして締める。

＜献立のPRしたいところ＞：チームワークが良ければ流れ作業で短時間でできます。また、親子では共同作業で作れば、コミュニケーションもとれ楽しい時間が過ごせそうです。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：261Kcal たんぱく質：6.2g 塩分：1g

さつまいも入り変わりご飯

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

緑黄色野菜 5g

調理時間
約60分

<材料 4人分>

米	3カップ
さつまいも	中 1/2 本
大豆	50g
じゃこ	50g
わかめ(乾)	5g
A	砂糖 大さじ1 1/2
	薄口醤油 大さじ1 1/2
	みりん 小さじ1
かいわれ大根	1パック
味付のり	20枚

<作り方>

- ① 大豆は一晩水につけておく。
- ② 米は普通より少し固めに炊く。
- ③ さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにして水にさらす。
- ④ さつまいも、大豆、じゃこの順に油で揚げる。
- ⑤ 大豆とじゃこを煮立てたAでいりつける。
- ⑥ わかめ(乾)は水にもどし、食べやすく切る。
- ⑦ 炊きあがったご飯に⑤と⑥とさつまいもを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑧ 味付のりを手に広げ⑦とかいわれ大根2~3本をのせ巻いて食べるといっそうおいしい。

<献立のPRしたいところ>：かいわれ大根を添えたことで、ピリッと味がひきしまり、おいもの甘さが引き立ちます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：567Kcal

たんぱく質：18.4g 塩分：2.3g

豚肉の照り焼きごはんロール

主食

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部



調理時間
約20分

<材料 4人分>

豚ロース薄切り肉	10~12枚
ごはん	2合分
ふりかけ	大さじ3
のり	2枚
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① ごはんにお好みのふりかけを入れて混ぜ、半分に分ける。巻きすにのり1枚を広げ、ごはんを向こう側3cmくらい残して全面に広げる。手前からきちっと巻く。同様にもう1本作る。
- ② ラップの上に、豚肉を端が少し重なるように縦に5~6枚並べ、その上に①を置いて手前からきちっと巻き、全体に小麦粉を薄くつける。同様にもう1本作る。
- ③ しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油半量を熱し、②を巻き止まりを下にして焼く。全体に焼き色がつくようにころがしながら焼き、③の半量を入れて、つやが出るようからめる。同様にもう1本を焼く。
- ⑤ 食べやすいように切って器に盛る。

<献立のPRしたいところ>：冷めてもおいしいので、お弁当にもぴったり。
<1人分の栄養価>
エネルギー：476Kcal
たんぱく質：12.6g 塩分：1.35g

チキンライス

仁淀川町食生活改善推進協議会
仁淀支部



<材料 4人分>

米	3カップ
水	3カップ
鶏肉	150g
玉ねぎ	180g
人参	100g
グリーンピース	30g
バター	10g
サラダ油	適量
酒	大さじ2
マギーフィヨン	2個
ケチャップ	0.5カップ
塩	4g



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜 25g



淡色野菜 45g

調理時間
約35分

<作り方>

- ① 米は洗い、炊飯器に同量の水を入れておく。
- ② 鶏肉は1cmぐらいの大きさに、玉ねぎと人参はみじん切りにしておく。
- ③ バターとサラダ油をひいたフライパンに②を入れ、炒める。
- ④ 炒めた具材と酒、マギーフィヨン、ケチャップ、塩を①に加え炊きあげる。
- ⑤ 炊きあがったら、蒸らしてご飯をよく混ぜ合わせる。

<献立のPRしたいところ>：炊飯器で出来るので、とても簡単で、子供たちにも喜ばれます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：641kcal

たんぱく質：14.4g 塩分：2.5g

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、汁け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

しいたけのたたき



1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 51g

淡色野菜 60g

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部

<材料 4人分>

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

<作り方>

- ① 干し椎茸は、水で戻し茹でる。芯の部分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せ、あれば柚の皮の干切りを散らす。
- 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



<材料 4人分>

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

<作り方>

- 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り水気を切ります。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。

<1人分の栄養価>

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

野菜たっぷりすいとん

仁淀川町食生活改善推進協議会 吾川支部



1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 23g



淡色野菜 66g

調理時間
約30分

<材料 4人分>

小麦粉	60g	}	A
片栗粉	大さじ1		
山芋	8g		
水	40cc		
白菜	60g	大根	80g
にんじん	30g	えのき	30g
しいたけ	20g	ごぼう	20g
かぼちゃ	60g	たまねぎ	40g
わけぎ	30g	油揚げ	1/4枚
鶏もも肉	30g	豚ばら肉	30g
だし汁	カップ4	}	B
みりん	大さじ1 1/2		
塩	小さじ2/3		
しょうゆ	大さじ2		
酒	大さじ1・1/2		

<作り方>

- ① ボールにAを合わせ、泡だて器でよく練り、すいとんの生地を作る。生地がまとまってきたら、ゴムベラに持ち替えて一つにまとめる。まとめたら少しそのままにして、生地を発酵させる。
- ② にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうはさがき、その他の野菜・油揚げ・肉は一口大に切り、にんじん・大根・ごぼうは下ゆでする。
- ③ 油揚げ・豚肉・鶏肉は湯通しする。
- ④ 鍋にBを合わせ、煮立て、わけぎ以外の材料を加え火を通す。
- ⑤ Aの生地を入れ、3～4分煮込み、わけぎを加える。
- ⑥ 好みで七味唐辛子を添える。

<献立のPRしたいところ>：子どもや私たちのために「和食」を大事にしたい。

野菜をたっぷり食べましょう。

<1人分の栄養価>

エネルギー：181Kcal

たんぱく質：6.5g 塩分：1.9g

野菜の煮込み(ミストロ-ネ風)

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 55g
淡色野菜 50g

調理時間
約50分

<材料 4人分>

玉ねぎ	中1個
人参	1/2個
かぼちゃ	150g
トマト	中1個
セロリ	1/2本
じゃがいも	1/2個
ニンニク	1片
白いんげん豆 (水煮缶詰)	正味60g
金時豆 (水煮缶詰)	正味60g
ベーコン薄切り	2枚
グリーンピース(冷凍)	適量
ブイヨン	4カップ
オリーブ油	大さじ2
塩、コショウ	少々
おろしチーズ	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは1cmの角切り、人参はさいの目切り、かぼちゃもさいの目切り、トマトは皮を湯むきして種を取除き1cmの角切り、セロリは筋を取って角切り、じゃがいもは1cmの角切り、ニンニクは芯を取って粗みじん切り、ベーコンは1cm角切り、グリーンピースは熱湯でさっと茹でる。
- ② 鍋にオリーブ油、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出れば中火にしてベーコンを入れ、豆以外の野菜を順次炒め合わせる。
- ③ 野菜に火が通れば、ブイヨンを注ぎ白いんげん、金時豆を加える。
- ④ 煮たてば弱火にしアクを取り、野菜が柔らかくなるまで煮込み、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ 仕上げにグリーンピース、おろしチーズを振る。



<献立のPRしたいところ> : 色とりどりの野菜を使った栄養たっぷりの一品。季節に合わせて具材を変えれば年中食べられます。

<1人分の栄養価>

エネルギー : 230Kcal 塩分 : 0.5g

豆乳わらびもち



土佐市食生活改善推進協議会

<材料 4人分>

わらびもち粉	60g
調整豆乳	300g
きな粉	大さじ4
砂糖	大さじ3・1/2

調理時間
約40分

<作り方>

- ① 鍋にわらびもち粉を入れ、調整豆乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、強火にかける。絶えず混ぜながら火を通し、粘りつつやが出てきたらさらにしっかりと混ぜ合わせる。
- ② ①をラップをしいた型に移し、ラップをかぶせ、冷蔵庫で15～20分冷やす。
- ③ きな粉に砂糖を混ぜ合わせておく。②を型から取り出し、食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、きな粉をかける。

<献立のPRしたいところ>：豆乳を入れることで、なめらかなわらびもちになり、地域でも評判のよいデザートです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：153kcal

たんぱく質：4.6g 塩分：0.1g

イチゴのロールケーキ

いの町食生活改善推進協議会 吾北支部



<材料>

(28 cm角の天ぱん1枚・1本分)

イチゴ	10個
ロール生地	
卵	4個
砂糖	60g
米粉	60g
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	
生クリーム	1/2カップ
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	少々

<作り方>

- ① ロール生地を作る。卵は卵白と卵黄に分けて別々のボウルに入れる。卵白に砂糖の半量を入れ、しっかりと泡立て角が立つメレンゲを作る。
- ② 卵黄に残りの砂糖を加え、白くもったりするまで泡立てる。バニラエッセンス、米粉を加えて泡立て器で混ぜる。
- ③ ②に①を加えてゴムベラで切るように混ぜる。オープンシートを敷いた天パンに流してならし、180℃のオーブンの下段で約10分焼く。
- ④ ③を天パンから取り出して冷まし、ポリ袋かラップで全体を包み、3時間以上おいてしっとりさせる。イチゴはへたを取って小さめの角切りに、ホイップクリームは材料をボウルに入れて八分立てにする。
- ⑤ ロール生地オープンシートの面を下にして置く。表面にホイップクリームをぬり、イチゴを全体に散らす。オープンシートで手前から巻き、巻き終わりを下にして落ち着いたら切り分ける。

<献立のPRしたいところ>：吾北特産のおいしいイチゴを使って、お菓子屋さんのようなおいしいお菓子ができるって素晴らしい～。最近ブームの米粉を使ってのケーキ作り、ぜひご家族で挑戦してみてください。

<1本分の栄養価>

エネルギー：1,285Kcal
たんぱく質：32.1g 塩分：0.8g

しょうがかん



日高村食生活改善推進協議会

<材料 4人分>
 しょうが汁 大さじ1
 粉寒天 1g
 (約小さじ1/2)
 水 250cc
 砂糖 50g
 レモン汁 小さじ1~2
 くこの実 適量
 流し函
 (12cm×7.5cm×4.5cm)

調理時間
約30分

<作り方>

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜる。
- ② 沸騰したら火を弱め、軽く煮立った状態を保ちながら2分ほどかき混ぜて寒天を煮溶かす。
- ③ ②に砂糖を加えて煮溶かし、レモン汁、しょうが汁を加えてかき混ぜ、火からおろす。
- ④ ③を流し函に注ぎ、くこの実を散らす。粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、器に盛る。

<献立のPRしたいところ>：地場産品のしょうがを使用。最近流行しているしょうがで、作った体にいいようかんです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：47.2kcal

しょうゆ餅

調理時間
約40分

佐川町食生活改善推進協議会

＜材料 4人分＞	
上新粉	200g
砂糖	160g
塩	少々
熱湯	200cc
たまりしょうゆ	大さじ2(36g)
しょうが汁	大さじ1・1/2
片栗粉	少々

＜作り方＞

- ① ボールに上新粉、砂糖、塩を入れてよく混ぜ、熱湯を加えてさらに混ぜる。蒸気の上ったせいろに布きんを敷き、流し入れて15分ほど蒸す。
- ② 蒸しあがったら、布きんごと取り出し、そのまますりこ木で粗熱が取れるまで搗く。布きんを取り、たまりしょうゆ、しょうが汁を加え、水で溶いた片栗粉を手につけながらよくこねる。
- ③ ②を10等分して好みの形(箸で節目をつけたり、ねじったり、型押しする)に整えたら、再び蒸気の上ったせいろに入れ、5分ほど蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、うちわであおいで表面につやを出す。

＜献立のPRしたいところ＞：素朴な味わいです。たまりしょうゆの代わりに、よもぎ、しょうが汁、ゆず、色粉などを加えると、いろいろな色と味が楽しめます。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー： 232Kcal
たんぱく質： 2.8g 塩分： 1.0g

ユズ里芋きんとん

デザート

越前町食生活改善推進協議会



＜材料 4人分＞		
里芋	300g	
（皮を取って）		
A	砂糖	大1
	牛乳	300ml
	バター	5g
	塩	少々
黄ユズ玉	1個	
砂糖	大1	

1人分の野菜摂取量



淡色野菜 75g

調理時間
約20分

＜作り方＞

- ① 里芋は乱切りにして鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけます。沸き立つと2分間で、ゆで汁を捨ててあくを抜きます。
- ② Aを①に加えて火にかけ、沸いたら火を弱めて10～15分を目安に軟らかく煮ます。
- ③ ユズは割って果汁を絞り、種を取ります。皮の部分を横に薄くスライスして一度さっとゆでて水にさらします。水気を搾って砂糖をまぶします。（果汁は別の料理に生かしてください）
- ④ 里芋の煮汁が煮詰まったら火を止めて暖かいうちにつぶします。③をからめたら出来上がりです。

＜献立のPRしたいところ＞：里芋の甘味に、ちょっぴり苦味のコラボレーション！
また里芋やゆずは、地元でとれる「地産地消」の食材です。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：95Kcal

たんぱく質：2.53g 塩分：1.15g