

トマトライス

主食

土佐市食生活改善推進協議会



<材料 4人分>
米 2合
トマト 250g
かちりじゃこ 50g
しょうゆ 大さじ1・1/2
酒 大さじ1
卵 1個
油 適量
グリーンピース 40g

1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
60g

淡色野菜
10g

調理時間 約30分
(米を炊く時間は除く)



<作り方>

- ① 米は少し堅めに炊いておく。
- ② トマトは皮を湯むきする。種もとり、一口大に切る。
- ③ じゃこは熱湯をとおしておく。
- ④ 卵は油をひいたフライパンで炒り卵にする。
- ⑤ 鍋にトマト、じゃこ、しょうゆ、酒を入れてふたをせずに、火にかける。
汁が少し残る程度まで炒りつける。
- ⑥ ご飯に卵とトマト、グリーンピースを混ぜる。

<献立のPRしたいところ>：土佐市の農産物であるトマトを使用しました。
鮮やかな彩りが食欲をそそる一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：329kcal
たんぱく質：12.2g 塩分：1.9g

紅白かぶずし

主食

いの町食生活改善推進協議会
伊野支部



1人分の野菜摂取量

淡色野菜
250g

調理時間：約1時間30分
(炊飯時間含む)

<材料 4人分>

米	2合
赤かぶ	500g
白かぶ	500g
塩	10g
～合わせ酢（酢めし用）～	
酢	40cc
砂糖	44g
塩	6g
～かぶの酢漬け～	
酢	300g
A 砂糖	200g
ゆの酢	小さじ1
レモン	1/2個

<作り方>

- ① 米は普通に炊飯器で炊く。
- ② かぶは皮をはぎ、分量を計る。
- ③ たて半分に切り、厚さ3mm位に切り、中に切れ目を入れる。
- ④ 一晚、重しなして、紅白それぞれに、塩に漬け込む。
漬け込んだかぶをザルにあげて水気を切る。（水洗いはしない）
- ⑤ 水気を切ったかぶをAの中に3～4時間位漬けておく。
- ⑥ 酢めしをつくり、紅白それぞれのかぶの中へ詰め込む。

<献立のPRしたいところ>：紅白は喜びの色。見た目もきれいで、一口で食べられ、とてもおいしい！

<1人分の栄養価>

エネルギー：455kcal
たんぱく質：5.8g 塩分：2.5g

さつまいもとレーズンの炊き込みご飯

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部



<材料 6人分>

米	3カップ
サツマイモ	1/2本(300g)
レーズン	大さじ4
水	2・3/4カップ
酒	大さじ4
塩	小さじ1・1/3
バター	大さじ2
三つ葉	適宜

調理時間
約60分

<作り方>

- ① 米は洗ってザルにあげ、30分おく。
- ② さつまいもは1.5～2cm角に切り、水にさらして、水気をよくきる。
- ③ 三つ葉以外の材料を炊飯器に入れて、よく混ぜ炊き上げる。
- ④ 炊きあがったご飯を器に盛り、三つ葉を飾る。

<献立のPRしたいところ>：繊維質たっぷりでお通じをよくするさつまいもを用いることで、日本人の男性女性ともに増加している大腸がんの予防にも繋がる。便秘の改善によりニキビや吹き出物が減少する。また、さつまいもはビタミンCやE等が豊富にふくまれているため、お肌の老化予防にも繋がる。

<1人分の栄養価>

エネルギー：418kcal
たんぱく質：5.7g 塩分：1.4g

鶏飯おにぎり

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部



<材料 4人分>

米	3合
鶏肉	150g
ごぼう	150g
にんにく	3かけ
しょうゆ	50cc
酒	30cc
砂糖	20g
油	適量

1人分の野菜摂取量

淡色野菜
40g

調理時間
約60分

<作り方>

- ① 米は普段と同じように炊く。水加減はいつもと同じか少なめに。
- ② ごぼうはささがき、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ にんにくをすりおろし、しょうゆ、酒、砂糖と合わせておく。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉、ごぼうを炒める。全体に油が回ったら、③を加えて煮汁が1/3になるくらいまで煮詰める。
- ⑤ 米が炊き上がったら、④を煮汁ごとまんべんなくのせて蒸らす。10～15分蒸らしたら、大きく混ぜ合わせる
- ⑥ 適当な大きさのおにぎりにする。

<献立のPRしたいところ>：おかずいらすのおにぎりです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：538kcal
たんぱく質：14.4g 塩分：1.8g

海鮮チヂミ

主食

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
2.5g

調理時間
約45分

<材料 4人分>

豚バラ肉	100g
ニラ	1束 (100g)
卵(M)	1個
小麦粉	1カップ
片栗粉	1/3カップ
塩	小さじ1/4
海鮮物(いか、たこ、えび、貝)	
玉ねぎ、人参、えのきなど	
何でも合います。	

●ピリ辛ゴマだれ

醤油	大さじ1
酢	大さじ1
白ゴマ	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2

<作り方>

- ① 豚バラは1cmに切る。
- ② ニラは硬い根元を切り落とし3~4cmの長さに切る。
- ③ ボールに小麦粉と水各1カップ、卵、片栗粉、塩を入れて立て器で混ぜ合わせる、ニラ等具材を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し②の半量を流し入れて丸く広げ、ヘラで押さえながら中火で両面をこんがり焼く
- ⑤ 同様ももう一枚焼き、食べやすい大きさに切り器に盛り、ピリ辛だれを添える。

★具材は適当な大きさに切る。

<献立のPRしたいところ>： 野菜や魚介類がたくさん入り、主食としても副菜としてもいい。

<1人分の栄養価>

エネルギー：308kcal
たんぱく質：11.5g 塩分：1.5g