

魚のカレー粉焼き

主 菜

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

緑黄色野菜
105g

調理時間
約20分

<材料 4人分>

魚（切り身）	70g×4切
トマト（大2個）	400g
細ねぎ	4本
カレー粉	小さじ2
塩	少々
小麦粉	大さじ2
A：しょうゆ	小さじ4
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ2
サラダ油	適量

<作り方>

- ① 魚は食べやすい大きさに切り、塩をふり（強め）、5分位おく。
- ② 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、まんべんなくまぶす。
- ③ トマトはヘタをとり、7～8mm角に切り、細ねぎは小口切りにしてボールに入れ、Aを加え、軽く混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- ④ フライパンに油を入れ、中火で熱し、魚を入れ、焼き過ぎないように両面をサッと焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、③をたっぷり添える。

<献立のPRしたいところ>：見た目もきれいでトマトソースのさっぱり感、食べたい一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：157kcal
たんぱく質：16.5g 塩分：1.5g

鶏肉のねぎマヨポン炒め

いの町食生活改善推進協議会
本川支部



<材料 4人分>	
鶏肉（もも肉）	1枚
じゃがいも	3個
A 塩・こしょう	適宜
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
片栗粉	大さじ2
マヨネーズ（炒め用）	大さじ2
マヨネーズ（味付用）	大さじ1
ねぎ	適宜
ポン酢	大さじ2

調理時間
約25分



<作り方>

- ① 鶏肉はたべやすい大きさにそぎ切りにする。(A)の調味料をもみ込んで10分以上おく。その後全体に片栗粉をまぶす。
- ② じゃがいもを一口大に切り、固めにゆがく。
- ③ フライパンにマヨネーズ（炒め用）を入れてから火にかけてマヨネーズがとけてきたら①と②を入れる。
- ④ 強めの中火にして肉の表面をこんがり焼く、あまり動かし、かきまぜたりしない。表面が焼けてから弱火にし、ふたをして中まで火を通す。
- ⑤ 最後にマヨネーズ（味付用）とポン酢、ねぎの小口切りを加えてさっと混ぜる。

<献立のPRしたいところ>：子どもたちが好きなマヨネーズを使って炒めて味付けしています。

<1人分の栄養価>

エネルギー：305kcal
たんぱく質：14.7g 塩分：1.9g



猪のすき焼き



主 菜

日高村食生活改善推進協議会



<材料 5人分>

猪肉	250g
大根	100g
ごぼう	100g
人参	100g
こんにゃく	200g
にんにく菜	75g
A・濃口醤油	25cc
砂糖	50g
酒	50cc
みりん	50cc



1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜
35g



淡色野菜
40g

調理時間
約120分

<作り方>

- ① 猪の肉は小さく切り、やわらかくなるまで煮る。
- ② 大根、人参、ごぼうは適当な大きさに切る。こんにゃくは一口大にちぎる。にんにく菜は3cmの長さに切る。
- ③ 肉がやわらかくなったらAの調味料で味付けをし、にんにく菜以外の②を入れて煮る。
- ④ 最後に、にんにく菜を入れて味をととのえる。

<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：277kcal
たんぱく質：10.8g 塩分：1g