

# ピーマンのつくだ煮 レタス包み

副 菜

土佐市食生活改善推進協議会



<材料 4人分>  
ピーマン 4個  
ちりめんじゃこ 40g  
サラダ油 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
レタス 適宜



## 1人分の野菜摂取量



調理時間  
約15分

## <作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切ってせん切りにする。
- ② ちりめんじゃこは湯通しをして水気を切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしいて、①と②を炒め、しょうゆで調味する。

<献立のPRしたいところ>：土佐市の農産物であるピーマンとレタスを使用しました。たっぷりの野菜とカルシウムもとれ、小中学生にも好評のメニューです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：56kcal  
たんぱく質：4.6g 塩分：0.8g

# 揚げゴボウのサラダ

副 菜

いの町食生活改善推進協議会  
吾北支部



<材料 4人分>	
ゴボウ	小1本
カボチャ	100g
タマネギ	100g
水菜	70g
ツナ缶	小1缶
ポン酢	1/3カップ
酢	少々
揚げ油	適量

## 1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜  
42g

淡色野菜  
62g

調理時間  
25分

## <作り方>

- ① カボチャはわたと種を除き、7～8mm暑さに切る。
- ② タマネギは薄切りにして、酢水に3分はなしてから水気を切る。水菜はざく切りにする。
- ③ 揚げ油を170度に熱し、カボチャを入れて竹串がスッと通るまで揚げ、最後に温度を上げパリッと揚げる。
- ④ ゴボウは斜め切りにしたら水にさらさず、すぐに油に入れパリッと揚げる。
- ⑤ 野菜とツナをざっくり混ぜ合わせ、ポン酢で和え、器に盛る。

<献立のPRしたいところ>：油で揚げることでシャキシャキと食感がよく、お酢でさっぱりとしていて野菜がたっぷり食べられます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：231kcal  
たんぱく質：6.7g 塩分：1.4g

# 長ねぎのマリネ

副 菜

佐川町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜  
14g

淡色野菜  
42g

調理時間  
約30分

〈材料 4人分〉

長ねぎ	3本
パプリカ	1/4 個
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	大さじ3
ごま油	大さじ1
・マリネ液	
酢	大さじ4
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
はちみつ	大さじ2
砂糖	大さじ1
出し汁	大さじ2

〈作り方〉

- ① マリネ液の材料は、小鍋に入れて火にかけ煮立ったら耐熱容器に移す。ねぎは3cm長輪に切る。パプリカとピーマンは網切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎとパプリカとピーマンを並べ入れる。途中上下を返して両面に焼き色が付くまで焼き、酒をふってふたをする。弱めの中火にして2~3分蒸し焼きにし、中まで火を通す。途中上下を返して焼く。しんなりしたら火からおろして熱いうちにマリネ液に入れ10分漬ける。
- ③ フライパンをペーパータオルでさっと拭いてごま油を熱しちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。ペーパータオルを2~3枚重ねてちりめんじゃこをあけ、余分な油を除く。
- ④ ②をマリネ液ごと器に盛り、ちりめんじゃこをのせる。

〈献立のPR したいところ〉：脇役の長ネギが主役になりました。ネギの刺激が食欲をそそります。アリシンで血流もサラサラ、風邪にも効きそうです。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー：161kcal  
たんぱく質：3.6g 塩分：1.6g

副 菜

# しょうがのかき揚げ

越知町食生活改善推進協議会



## 1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜  
10g

淡色野菜  
30g

調理時間  
約20分

## 〈材料 4人分〉

しょうが	40g
ごぼう	80g
にんじん	40g
かちりじゃこ	20g
小麦粉	30g
片栗粉	30g
卵	10g
塩	0.8g
水	20g
油	適量

## 〈作り方〉

- ① しょうが・ごぼう・にんじんは千六本に切る。
- ② 溶き卵・水・塩を混ぜ合わせ、小麦粉・片栗粉をふり入れて衣を作る。衣の固さは、調整する。
- ③ ②に①の材料を加え、形を整え、揚げる。

〈献立のPRしたいところ〉：町のイベントで、ごぼうだけのかき揚げが好評ですが、おかずの一品にもなります。  
なお、風邪の予防にしょうがを加えました。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー：120kcal  
たんぱく質：3.5g 塩分：0.5g

# お婆ちゃんの煮しめ (干し大根の煮物)

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  
10g

淡色野菜  
13g

調理時間  
約40分

<材料 4人分>	
干し大根	50g
こんにゃく	1/2丁
豆腐	150g
人参	30g
きぬさや	彩り程度
サラダ油	適量
だし汁	約3カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1

## <作り方>

- ① 干し大根は水で戻しておき、こんにゃくは包丁を横に入れて2枚にし、4つ切りにする。人参は一口大の大きさに切る。絹さやは筋を取り、塩茹でして、斜め2つ切りにする。
- ② 豆腐は水気を取り、1cmの厚みに切る。フライパンに多めのサラダ油をひき、色が変わるまで焼く。
- ③ 鍋に①と②を入れ、だし汁を材料がかぶるくらい入れ、しょうゆ、みりん、砂糖を加える。
- ④ 仕上げに絹さやを散らす。

<献立のPRしたいところ>：大きめに切った干し大根と豆腐の「煮しめ」は、昔ながらの田舎の素朴な味ですが、作り置きができる大変便利な一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：100kcal  
たんぱく質：2.5g 塩分：1.1g



のびる

# 野蒜とイカの酢みそ和え

副菜

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  
50g

調理時間  
約 15分

<材料 4人分>

野蒜	2束
イカ	150g
白みそ(甘口)	80g
さとう	大さじ2
酢	60cc
ゴマ	適宜
かつお節	適宜

## <作り方>

- ① 野蒜はきれいに洗って、塩を加えて、たっぷりの熱湯の中に根元から入れてゆで、水にとって、すぐ上げて水気を切り3~4cmに切る。
- ② イカは熱湯でさっとゆでて、適当な大きさに切る。
- ③ すり鉢に、いりゴマをすり、白みそ、さとうをすり混ぜ、酢を加えて酢みそを作る。
- ④ 野蒜、イカを酢みそで和えて、器に盛りかつお節をかける。

<献立のPRしたいところ>：畑の縁等に生えている野蒜は、特有の臭いがあって昔懐かしい地元の味です

<1人分の栄養価>

エネルギー：80 kcal  
たんぱく質：0.8 g 塩分：0.4 g