

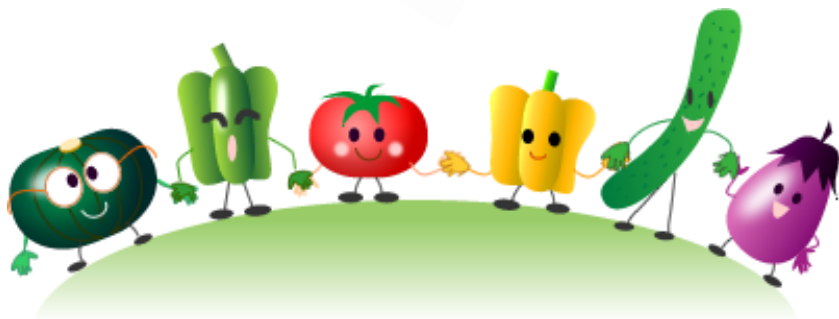
地域の味じまん

[Part. 4]

&

災害食レシピ

《Part. 2》



平成 24 年度

中央西地区食生活改善推進協議会
高知県中央西福祉保健所

あいさつ

このたび、「地域の味じまん【Part.4】」&「災害食【Part.2】」レシピ集を作成しました。

「地域の味じまんレシピ」は、平成21年度から4回目となり、日頃、地域の伝達講習等で広めている地域ご自慢のレシピをまとめたものです。

また、「災害食レシピ」は、今後、必ず起こると言われている南海地震に備え、東日本大震災を教訓に各地域のヘルスマイトが昨年に引き続き、考案した災害時に役立つレシピです。

このレシピ集が、地域での食生活改善活動に役立つとともに、災害時の食対応を含めた食育活動の一助につながればと願っております。

平成25年3月

中央西地区食生活改善推進協議会

会長 矢野 博子

高知県中央西福祉保健所

所長 片岡 隆策

地域の味じまんレシピ

主食

	市町村食生活改善推進協議会名	
・サラダ菜ロール	いの町 伊野支部	・ ・ 1
・きじ飯	いの町 本川支部	・ ・ 2
・山のうな丼	仁淀川町 吾川支部	・ ・ 3
・日高村特製五目ちらし寿司	日高村	・ ・ 4

主菜

・鶏肉の治部煮	仁淀川町 池川支部	・ ・ 5
・鮎・アメゴの甘露煮	仁淀川町 仁淀支部	・ ・ 6
・豚肉とじゃが芋の煮っころがし	佐川町	・ ・ 7

副菜

・そこ豆の天ぷら	土佐市	・ ・ 8
・いわしのつみれ汁	土佐市	・ ・ 9
・桜えびのかき揚げ	いの町 吾北支部	・ ・ 10
・小松菜とえのき茸の梅肉和え	いの町 吾北支部	・ ・ 11
・いたどりの炒め物	いの町 本川支部	・ ・ 12
・ふきのとうのかき揚げ天ぷら	仁淀川町 池川支部	・ ・ 13
・芋の茎の白和え	仁淀川町 仁淀支部	・ ・ 14
・ぜんまいの炒め煮	仁淀川町 仁淀支部	・ ・ 15
・和風マーボーナス	越知町	・ ・ 16
・文旦とグリーンサラダ	越知町	・ ・ 17

デザート

・おからアップルパイ	土佐市	・ ・ 18
・アップルジンジャーゼリー	いの町 伊野支部	・ ・ 19
・揚げさつま芋とりんごのソース	いの町 吾北支部	・ ・ 20
・緑茶のシフォンケーキ	仁淀川町 吾川支部	・ ・ 21
・オーツクランチー	佐川町	・ ・ 22
・紫芋のようかん	日高村	・ ・ 23

サラダ菜ロール

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

緑黄色野菜
6g

淡色野菜
10g

調理時間
15分

(炊飯時間は除く)

＜材料 4人分＞	
精白米	280g
きゅうり	1/2本
ハム	60g
チーズ	20g
卵	2個
サラダ油	小さじ1/2
合わせ酢	
酢	大さじ2・1/2
砂糖	40g
塩	小さじ1/2
サラダ菜	1/2玉

＜作り方＞

- ① 米は普通に炊く。
- ② きゅうりとチーズは5mm角のサイコロ切り、ハムは1cm角に切る。
- ③ 卵は割りほぐして、油をひいたフライパンで炒り卵にする。
- ④ 合わせ酢をつくり、砂糖を煮溶かす。
- ⑤ ①をすし桶に入れ、②③④を混ぜ合わせる。
- ⑥ サラダ菜に⑤をのせて巻く。

＜献立のPRしたいところ＞

簡単で彩りも良く子どもも大好きです♪忙しいママにおすすめレシピです。

＜1人分の栄養価＞

379kcal たんぱく質：11.1g 塩分：1.3g

きじ飯

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



調理時間
60分

<材料 4人分>

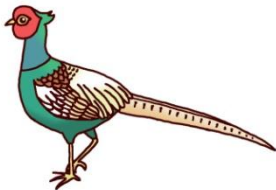
米	300g
もち米	75g
きじ肉	50g
人参	15g
干し椎茸	15g
ごぼう	15g
たけのこ	15g
グリーンピース	10g
こんにゃく	10g
油揚げ	10g
きじガラだし	

A

淡口しょうゆ	大さじ1・1/2 強
酒	小さじ2・1/2
みりん	小さじ2・1/2

B

淡口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2



<作り方>

- ① きじ肉は皮付のまま1cm角位に切る。人参・干し椎茸・たけのこ・こんにゃく・油揚げは2cm位に拍子切りにする。ごぼうは小さくさがきにし、充分あく抜きをしておく。
- ② 米は普通米80%、もち米20%の割合にし、洗米後30分以上水に浸した後、ざるにあげ、よく水気をきる。
- ③ 炊飯器に米（もち米含む）とAの調味料を入れ、普通に炊飯する分量の水の代わりにきじガラだし汁を加え炊き上げる。
- ④ ①の具材を鍋に入れ、少量のきじガラだし汁を入れBの調味料で濃いめに煮上げる。
- ⑤ ③と④、炊き上がったら混ぜ合わせる。（④の煮汁は入れない。）

《盛り付け》

きじ飯の上に、錦糸卵・海苔の細切り・紅生姜・干し椎茸・たけのこを甘煮したもの、インゲン・さやえんどうの塩茹で、大根の桜漬け・ぎんなん等飾る。

《おいしく作るコツ》

- ・米には、必ずもち米を20%加えること
- ・お酒を多めに入れ、みりんを使うこと。
- ・もし、だし汁が不足した場合、昆布だしを使ってください。（決して鶏ガラだしは使わないでください。生臭さが残りきじ本来の風味を損ないます）

<献立のPRしたいところ>

本川きじは寒い土地で育てているため脂がのり、鍋にしてもコクのあるいいだしが出ます。そのだしをお米と一緒に炊くのですから…。温かくても、冷めても、また違ったおいしさが楽しめます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：404kcal たんぱく質：10.7g 塩分：1.6g

山のうな丼

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部



調理時間
30分

(炊飯時間は除く)

<材料 4人分>

おろした山芋 3カップ
(なければ長いも)
おから 1カップ
卵 2個
サラダ油 適量
のり 3枚
だし汁 大さじ2

たれ
酒 1/2カップ
みりん 1/2カップ
しょうゆ 1/2カップ
砂糖 大さじ1

ご飯 適量
わさび 適量

<作り方>

- ① おろした山芋におからと卵を入れ、よく練る。
- ② ①にだし汁、サラダ油を入れて混ぜる。
- ③ のりに②をのせて、フライパンにサラダ油をひき、のりの方から、弱火で両面をじっくり焼く。
- ④ たれを合わせ、③にからませて、ご飯の上に盛る。

<献立のPRしたいところ>

コストが安くて満腹感たっぷり。うなぎの感じが出るといいな。好みでたれを甘めにしてもいいですよ。

<1人分の栄養価>

エネルギー：695kcal たんぱく質：20g 塩分：4g

日高村特製五目ちらし寿司

日高村食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



調理時間
60分

<材料 6人分>

米	2合
しょうが	少々
A	
酢	40ml
砂糖	40g
塩	6g
ゆず酢	10ml
人参	150g
干し椎茸	16g
ごぼう	200g
たけのこ	100g
こんにゃく	150g
油揚げ	20g
B	
淡口しょうゆ	14ml
濃口しょうゆ	14ml
砂糖	40g
だしの素	小さじ1
卵	1個
かにかまぼこ	適量
きぬさや	適量

<作り方>

- ① 干し椎茸は、たっぷりの水でじっくり時間をかけて戻す。
- ② こんにゃくは茹でてあくをとる。油揚げは湯をかけ油抜きをしておく。
- ③ 戻した干し椎茸、人参、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、こんにゃくをBの砂糖、しょうゆ、だしを入れて煮含める。汁気が十分に残っている段階で火を止め、ふたをして冷ましザルにあげておく。
- ④ Aの酢、砂糖、塩を沸かし冷ましておく。
- ⑤ しょうがはみじん切りにする。
- ⑥ 炊きあがったご飯に④で沸かしたAを加えて切るように混ぜ③の具も入れて混ぜる。最後にゆず酢を加えて混ぜる。
- ⑦ 卵を焼いて錦糸状にしたもの、塩茹でしたきぬさや、ほぐしたかにかまぼこを上に乗る。

<献立のPRしたいところ>

日高村食生活改善協議会で代々受け継がれているレシピです。

日高村ではイベント等で依頼があったときにはこのお寿司を提供しており、長年続く日高食改の味です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：312kcal たんぱく質：8g 塩分：3.8g

鶏肉の治部煮

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

調理時間
20分

<材料 4人分>

鶏もも肉	1枚
小麦粉	適量
ほうれん草	1/2束
しめじ	80g

煮汁

だし汁	1・1/2杯 [°]
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ3・1/2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2

おろしわさび 適量

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに、やや厚めのそぎ切りにし、小麦粉をまぶして余分な粉をはたき落とす。
- ② ほうれん草は塩ゆでして水にとり、水気を絞って4cmの長さに切る。しめじは石づきを切り落として、手で小房に分ける。
- ③ 鍋に分量の煮汁を合わせて煮立て、①の鶏肉を重ならないように一つずつ入れて煮る。途中でしめじを加えて煮て、最後にほうれん草も加えてサッと煮て仕上げる。
- ④ 器に③を盛り、とろみのついた煮汁を注ぎ、おろしわさびを飾る。

<献立のPRしたいところ>

鶏肉に小麦粉や片栗粉をまぶして煮ると肉汁が逃げず、また、パサつかずに柔らかく仕上がる。

<1人分の栄養価>

エネルギー：183kcal たんぱく質：11g 塩分：2.4g

鮎・アメゴの甘露煮

主菜

仁淀川町食生活改善推進協議会
仁淀支部



調理時間
40分

<材料 4人分>	
鮎・アメゴ	4尾
調味料	
水（番茶）	1カップ
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

<作り方>

- ① 魚は腹わたをとり、水洗いして水気を切る。
- ② 弱火で、時間をかけて黄色になるまで焼く
- ③ 底の平らな鍋に魚を並べ、ひたひたの水に、砂糖、酒を加えて弱火で20～30分煮る。
- ④ しょうゆ、みりんを加え、時間をかけてゆっくりと煮詰める。

※水の代わりにお茶を使うと、魚が柔らかくなる。

<献立のPRしたいところ>

田舎のきれいな水で育った川魚は、とても身がしまっています。

<1人分の栄養価>

エネルギー：62kcal たんぱく質：3g 塩分：1.3g

豚肉とじゃが芋の煮っころがし

主菜

佐川町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



調理時間
90分

＜材料 4人分＞	
豚バラ肉（ブロック）	400g
四方竹	100g
人参	100g
グリーンアスパラガス	4本
じゃが芋	160g
タレ	
煮きり酒	180ml
みりん	90ml
濃口しょうゆ	36ml
たまりしょうゆ	5ml
砂糖	20g
野菜用調味料	
鰹と昆布のだし汁	670ml
淡口しょうゆ	50ml
酒	75ml
砂糖	40g
うま味調味料	少々

＜作り方＞

- ① 豚バラ肉は5mmの厚さに切り、フライパンでしっかりと焼き目を付け、茹でて脂を抜き、ザルに上げて冷ます。
※ 豚バラ肉をボイルする時は、アクと脂をよく取ること。
※ 豚肉を圧力なべで茹でてよい。時間短縮できます。
- ② 四方竹、人参、じゃが芋は一口大に切り、野菜用調味料で煮ておく。グリーンアスパラガスはボイルしておく。
- ③ タレは、材料を全て合わせて火を入れておく。
- ④ 豚肉にタレで焼き、味を含ませ、器に盛り付ける。
- ⑤ 野菜はザルに引き上げ、豚肉を煮たタレに絡め、一緒に器に盛り付けて出来上がり。

＜献立のPRしたいところ＞

来年度高知県で開催されるねんりんピックのメニューとして紹介されました。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：654kcal たんぱく質：19.2g 塩分：5.7g

そこ豆の天ぷら

副菜

土佐市食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量

淡色野菜
11g

調理時間
30分

＜材料 4人分＞	
さつまいも	125g
ごぼう	45g
落花生	10g
中力粉	90g
卵	1/4個
砂糖	50g
酒	大さじ1・1/3
塩	小さじ1/2
揚げ油	適量

＜作り方＞

- ① 芋を1cm角の拍子木切りにして、水洗いして水切りする。ごぼうは大きめのささがきにして約10分水に浸して、水切りする。落花生は皮をはぎ、2つ割りにしておく。
- ② 卵、砂糖、塩、酒を入れ、よく混ぜる。混ぜ合わせた中にさつまいも、ごぼう、落花生を加えてよく混ぜる。最後に中力粉を入れ、粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ③ 油を熱した鍋に②を適当な大きさに（しゃもじの上ののせていれる）して、鍋一杯になるまで入れ、中火で揚げる。揚げ始め、固くなってきたら1回ひっくり返し、色がついてきて4回ほどひっくり返して焼きあがったらできあがり。

＜献立のPRしたいところ＞

土佐市波介地区岩戸の郷土料理です。そこ豆とはこの地域で言う落花生のこと。昔は皿鉢料理に必ず作っていたさつまいもの天ぷらの代わりに、誰かが作ったのがはじまりだそうです。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：329kcal たんぱく質：3.3g 塩分：0.8g

いわしのつみれ汁



土佐市食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



<材料 4人分>	
いわし (手開きしたもの)	130g
白ねぎ	20g
【A】	
しょうが (すりおろし)	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
しょうゆ	少々
塩	少々
片栗粉	大さじ1/2
大根	80g
人参	40g
青ねぎ	10g
しょうが (すりおろし)	小さじ1
【B】	
だし汁	3カップ
酒	小さじ2
塩	少々
淡口しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 白ねぎはみじん切りにする。手開きしたいわしは尾を落として、真ん中の背びれを取り除き、皮をむく。細かく切り刻んで包丁でたたき、すり身にする。いわしに白ねぎ、【A】をよく混ぜ合わせ、つみれを作る。
- ② 大根、人参はいちょう切りにする。青ねぎは7～8mmの小口切りにする。
- ③ 鍋に【B】を入れて煮立て、大根、人参を加える。野菜に火が通ったら、①を楕円形にまとめながら静かに加え入れ(1人2個)、アクが出たら取り除いてしばらく煮る。椀によそい、おろししょうが、青ねぎを入れる。

<献立のPRしたいところ>

土佐市の宇佐地区ではうるめいわしの加工品の販売が盛んです！
つみれを作り、うす味で上品なおすましに仕上げました。

<1人分の栄養価>

エネルギー：70kcal たんぱく質：8.1g 塩分：1.5g

桜えびのかき揚げ

副菜

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

緑黄色野菜
12.5g

淡色野菜
25g

調理時間
20分

<材料 4人分>

桜えび	10g
玉ねぎ	小1個(100g)
みつば	1束(50g)
天ぷら粉	約3/4カップ
冷水	約2/3カップ
揚げ油	適量
塩	少々
すだち	1/4個

<作り方>

- ① 玉ねぎは半分に切ってから薄切りにする。
- ② みつばは3cm長さに切る。
- ③ ボールに①、②と桜えびを入れ、天ぷら粉をふり入れて軽く混ぜ、冷水をふり入れてさっくりと混ぜる。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、③を玉じゃくしなどでひとまとめにして入れ、7～8秒軽く箸で押さえて放し、衣が固まったらひっくり返してカリッと揚げる。
- ⑤ ④を器に盛り、すだちや塩を添える。

<献立のPRしたいところ>

桜えびは保存もできて、野の草花を利用しておいしくいただけます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：164kcal たんぱく質：3.7g 塩分：0.3g

小松菜とえのき苺の梅肉和え

副菜



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
60g

調理時間
10分

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部

<材料 4人分>
小松菜 240g
えのき苺 2/5袋
(40g)
梅干し 1個
しょうゆ 大さじ1/2弱
塩 少量

<作り方>

- ① 小松菜はたっぷりの熱湯に塩を加えた中に入れ、色よくゆでて水にとり、さらす。3cm長さに切って水けをよくしぼる。
- ② えのき苺は根元の部分を切り落とし、長さを半分に切って、さっとゆで、ざるにあげて水けをきる。
- ③ 梅干しは種を除いて裏ごしにかけ、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①の小松菜と②のえのき苺をさっと混ぜ合わせて器に盛り、③の梅肉をのせる。いただくときにあえる。

<献立のPRしたいところ>

梅肉ソースは野菜やきのこと相性バッチリ！アレンジもたくさんできます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：13kcal たんぱく質：1.5g 塩分：1.2g

いたどりの炒め物

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
50g

調理時間
15分

<材料 4人分>
いたどり (もどした量) 200g
油揚げ 15g
淡口しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1
いりごま 大さじ1
ごま油 少々

<作り方>

- ① いたどりは、水につけて塩抜きをし、3～4cmの長さに切る。
- ② 油揚げは、熱湯で油抜きをして細切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、材料を手早く炒め調味料を入れる。
- ④ ゴマをふり、好みでごま油を入れる。

<献立のPRしたいところ>

塩漬け冷凍のため戻すのに時間はかかりますが、何かもう一品食卓に加えたいときなどには、手早くできる一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：58kcal たんぱく質：2.3g 塩分：1.3g

ふきのとうのかき揚げ天ぷら

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



調理時間
40分

<材料 4人分>
ふきのとう 3個
さやえんどう 5枚
生椎茸 3枚
もやし 100g
小エビ 20匹
小麦粉 大さじ6~7

天ぷらの衣
卵 1個
小麦粉 120g
冷水 1カップ
天つゆ
だし汁 3/4カップ
濃口しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
薬味
大根おろし 少々
おろし生姜 少々

<作り方>

- ① ふきのとうは苞(葉)を1枚ずつ剥がし、しんは薄切りにする
- ② さやえんどうは筋を取り、斜めの薄切り。
- ③ 生椎茸は5mm幅に切る。
- ④ もやしは3cmに切る。
- ⑤ 小エビはむき身にし、背わたを取る。
- ⑥ 上記を全てボールに入れ、小麦粉を入れて混ぜ合わせる(振り粉)
- ⑦ 衣を作る。卵をボールに割り、泡立て器で泡を作らないようにほぐして卵白の腰を抜き、水を加えて混ぜ合わせ、小麦粉を加え、練らないように衣を作る。
- ⑧ 衣を⑥に入れ、練らないように混ぜ合わせる。
- ⑨ 170℃から180℃の油に木べらを使って入れカラッと揚げる
- ⑩ 紙を敷いた器に盛り、薬味を添え、天つゆをつける。

<献立のPRしたいところ>

春を告げるふきのとうにすぐに手に入る食材を足して、少しのふきのとうで、季節を味わうことができる。

<1人分の栄養価>

エネルギー：244kcal たんぱく質：10.9g 塩分：1.5g

芋の茎の白和え

副菜

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



調理時間
30分

＜材料 4人分＞	
芋の茎（乾燥）	10g
豆腐	140g
人参	30g
A	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁	大さじ1
みりん	少々
B	
ゴマ	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/4
みりん	小さじ1

＜作り方＞

- ① 芋の茎は水から鍋に入れ、沸騰したら火を止めそのまま冷めるまでおく。
- ② 戻した芋の茎を、よく洗い水気を切っておく。2cmくらいに切る。
- ③ 鍋に②を入れ炒める。火が通ったらAの調味料で味付けをする。
- ④ 豆腐は水気をよく取り、Bの調味料で味付けをする。
- ⑤ ④に③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 彩りにゆでた人参を散らす。

＜献立のPRしたいところ＞

田舎ならではのあっさりした味付けです。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：71kcal たんぱく質：3.2g 塩分：0.8g

ぜんまいの炒め煮

副菜

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

淡色野菜
10g

調理時間
30分

<材料 4人分>	
ぜんまい（乾燥）	40g
伊予あげ	1枚
サラダ油	適量
調味料	
だし汁	大さじ3
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ゴマ	少々

<作り方>

- ① ぜんまいは洗って水から鍋に入れ、沸騰したら火を止めそのまま冷めるまでおいておく。（一夜おくとよい。）
- ② 戻したぜんまいをきれいに洗い、水気を切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を少々入れ、ぜんまいを入れ炒める。
- ④ 火が通ると調味料を加え、味付けする。
- ⑤ 仕上げに伊予あげを手でちぎって散らす。
- ⑥ 皿に入れ、ゴマをかける。

<献立のPRしたいところ>

ぜんまいは大変珍しがられて、お客様に喜ばれる一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：109kcal たんぱく質：3.5g 塩分：0.7g

和風マーボーナス



越知町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



＜材料 4人分＞	
ナス	6～8本(600g)
鶏ひき肉	200g
長ネギ(みじん切り)	10cm分
しょうが(みじん切り)	1かけ分
細ネギ	1束
赤トウガラシ(種を抜く)	2本
だし汁	2カップ
A	
みそ	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
粉山椒	小さじ1
B	
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ1
塩	少量
揚げ油	適量
ゴマ油	小さじ2

＜作り方＞

- ① ナスは2cm角に切り、海水程度(3%)の塩水に5分つけて水気をふく。
※3%の塩水は水500mlに塩を大さじ1入れる。
- ② 鍋に揚げ油を高めの中温に熱し、ナスを色よく揚げる。
- ③ 鍋の油をあげて、ゴマ油を入れ、中火にして長ネギ、しょうが、赤トウガラシを炒め、香りが出たら鶏ひき肉を加えて炒める。混ぜたAを加えてほぐし炒める。
- ④ 肉に味がなじんだらだし汁を加え、ふつふつしてきたら溶いたBを加え、②と細ネギを順に加えてからめ、器に盛る。

＜献立のPRしたいところ＞

豆板醤を使わないでやさしい味に仕上げました。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：348kcal たんぱく質：15.9g 塩分：0.5g

文旦とグリーンサラダ

副菜

越知町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



調理時間
20分

<材料 4人分>

文旦	300g
レタス	100g
水菜	40g
ほうれん草	40g

A

マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
レモン汁	小さじ1

<作り方>

- ① 文旦は皮をはぎ、一口大のそぎ切りにする。
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、水気を切る。
- ③ サラダ用の水菜、ほうれん草も3cmの長さに切り水気を切る。
- ④ ボールにAを入れソースを作る。
- ⑤ ①、②、③の材料とソースを和える。

<献立のPRしたいところ>

越知町の文旦を使った、まろやかなソースで和えたサラダです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：83.5kcal たんぱく質：1.3g 塩分：0.4g

おからアップルパイ

土佐市食生活改善推進協議会



<材料 4人分>

おから	30g
りんご	1個
砂糖	大さじ3
レーズン	大さじ1
春巻きの皮	4枚
レモン汁	大さじ1
揚げ油	適量

調理時間
20分

<作り方>

- ① おからは軽くから炒りする。りんごは皮をむいていちょう切りにする。
- ② 鍋にりんごと砂糖、レモン汁を入れて火にかけ、ときどき混ぜながら汁がなくなるまで煮る。
- ③ ②を火から下ろし、レーズンとおからを加えて混ぜ、冷ます。
- ④ 春巻きの皮に③を4等分してのせ、春巻きの要領で包んで中温の油で揚げる。

<献立のPR したいところ>

おからとりんごの意外な組み合わせが相性抜群のヘルシーな揚げ菓子です！

<1人分の栄養価>

エネルギー：148kcal たんぱく質：1.3g 塩分：0.1g

アップルジンジャーゼリー

デザート

いの町食生活改善推進協議会
伊野支部



調理時間
15分

＜材料 4人分＞	
りんご	1 / 2個
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ2
水	3カップ
粉寒天	4g
砂糖	60g
生姜粉	小さじ1

＜作り方＞

- ① りんごは芯を取り、皮はつけたまま4等分に切り、さらに薄切りにする。
- ② 鍋に①と砂糖大さじ3を入れて混ぜ、そのまま15分程おき、レモン汁を加えて中火で煮て、水気がなくなるまで煮詰める。
- ③ 水に粉寒天を振り入れて溶かし、火にかけて砂糖60gを加えて煮溶かす。
- ④ ③に生姜粉を入れてさらに煮て、沸騰してきたら火を止める。
- ⑤ 型に②を入れて、③を流し、冷やし固める。

＜献立のPR したいところ＞

ほんのりピンクに色づいて見た目もかわいい！生姜がかくし味です。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：102kcal たんぱく質：0.1g 塩分：0g

揚げさつま芋とりんごのソース

デザート

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部



調理時間
20分

<材料 4人分>

さつま芋	中 2本
りんご	大 1個
揚げ油	適量
塩	適量
はちみつ	大さじ 3・2/3
レモン汁	1/2個分
シェリー酒	大さじ 2
ミント葉	1枚

<作り方>

- ① さつま芋は皮をむき、乱切りにして水に20分さらし、水気を取る。
- ② 170℃の油で①のさつま芋をカラッと揚げて、塩をふる。
- ③ りんごは皮をむき、8等分くらいのくし形に切って、塩水に10分つけたあと、薄いいちょう切りにする。
- ④ ホウロウの鍋に③のりんごとはちみつ、レモン汁を入れ、20分おいてから火にかける。
- ⑤ ④の鍋にりんごの赤い皮を少し入れて、15分ほど一緒に煮る。全体に透明感がでてきたらシェリー酒を入れて火を止める。
- ⑥ ②のさつま芋に、⑤のりんごソースをかけ、りんごの皮、ミントの葉を飾る。

<献立のPRしたいところ>

さつま芋は食物繊維たっぷり♪特に災害時では食物繊維不足解消にもお役に立てるのでは！

<1人分の栄養価>

エネルギー：324kcal たんぱく質：1.3g 塩分：0.3g

緑茶のシフォンケーキ

デザート

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部



調理時間
30分

(焼き時間は除く)

<材料 10人分>	
【直径17cm型1個】	
卵黄	3個分
砂糖	60g
塩	少々
煎茶(抽出液)	60ml
煎茶(茶葉)	小さじ1
サラダ油	40ml
A	
煎茶粉	小さじ1/2
薄力粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵白	4個分

<作り方>

- ① Aの煎茶粉、薄力粉、ベーキングパウダーを2～3度ふるいにかける。
- ② ボウルに卵黄、砂糖半量を入れ、泡立て器でよく混ぜる。サラダ油と煎茶(抽出液)を少しずつ加えなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①をふるいながら加え、粉っぽさがなくなれば、OK。
- ④ 卵白に残りの砂糖を2～3回に分けて加えながら角が立つくらい、しっかり泡立てて、③に2～3回に分けて入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に流し入れ、トントンと軽く落とすようにして空気を抜き、170℃に予熱しておいたオーブンで30～35分焼く。
- ⑥ 焼き上がったなら逆さまにして、完全に冷まし、型から外します。

<献立のPRしたいところ>

仁淀川町特産のお茶を使用したお菓子です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：115kcal たんぱく質：3g 塩分：0g

オーツクランチー

佐川町食生活改善推進協議会

調理時間
90分

<材料 約35枚分>

A	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
ベーキングソーダ(重曹)	小さじ1/2
ブラウンシュガー	100g
塩	少々
B	
卵黄	1個
牛乳	小さじ1/2
バター(食塩不使用)	100g
はちみつ	小さじ1
オートミール	100g

<作り方>

(下準備)

- ◎ Bのバターは湯煎か電子レンジにかけて溶かし、残りの材料と混ぜ合わせる。
 - ◎ 鉄板にオープンシートを敷く。
 - ◎ オープンは180℃に予熱する。
- ① Aは合わせてボールにふるい入れ、B、オートミールを加え、ゴムベラでしっかりと混ぜ合わせる。ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
 - ② ①を小さじ1くらいずつとって手で丸め、鉄板に間隔をあけて並べる。生地オープンシートをのせてコップの底をあて、1個ずつ上から押さえてつぶす。
 - ③ 180℃のオープンで9~10分焼き、クーラーにのせて冷ます。

<献立のPRしたいところ>

最近あまり使われないカラス麦(オートミール)を使ったクッキーです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：58kcal たんぱく質：0.7g 塩分：0g

紫芋のようかん

デザート

日高村食生活改善推進協議会



<材料 4人分>
紫芋 200g
寒天 4g
水 1・1/2カップ
砂糖 200g
塩 小さじ1/2

調理時間
30分

(冷蔵庫で冷やす時間を除く)

<作り方>

- ① 芋は皮をはぎ、蒸して裏ごしをする。
- ② 水に寒天を入れ、火にかけて裏ごしをした芋と砂糖を入れ、塩を加え滑らかになったら火を止めタッパーにとり、冷ます。

<献立のPRしたいところ>

色鮮やかな紫色が綺麗なようかんです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：260kcal たんぱく質：0.6g 塩分：0.7g

災害食レシピ

〈 ご飯 〉

- インスタントそば飯
- 白粥と焼き鳥缶の中華粥

市町村食生活改善推進協議会名

- いの町 伊野支部 • • 1
- 佐川町 • • 2

〈 おかず 〉

- ジャガ芋と芋の茎のサラダ
- 茶がらと椎茸、昆布の佃煮
- ひじきと大豆の煮物
- 人参ツナサラダ

- いの町 本川支部 • • 3
- 仁淀川町 吾川支部 • • 4
- 越知町 • • 5
- 日高村 • • 6

〈 おやつ 〉

- ポリ袋で作るカップケーキ

- 仁淀川町 池川支部 • • 7



インスタントそば飯

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



調理時間
15分

＜材料 4人分＞	
インスタント焼きそば	2パック
米飯	300g
卵	2個
キャベツ	4枚
人参	70g
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ2

＜作り方＞

- ① インスタント焼きそばの作り方の分量どおりに熱湯を注ぎ、規定の時間をおいて麺をつくる。麺が出来たら湯を捨て、麺を細かく刻む。
- ② キャベツ、人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 卵を溶き、米飯に混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、③を入れて炒め、カリカリになってきたら火を止め、いったん器にうつす。
- ⑤ フライパンで②の野菜を炒め、しんなりしてきたら、③も入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に①を入れてさらに炒め、インスタント焼きそばに付いていたソース（液体か粉末）をかけて味をつける。

＜献立のPRしたいところ＞

被災地の方が「インスタント麺は食べにくい」との意見が多かったと聞き、アレンジを考えました。忙しい時の手抜き料理にも！？

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：429kcal たんぱく質：11.4g 塩分：2.6g

白粥と焼き鳥缶の中華粥

佐川町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



調理時間
10分

<材料 4人分>
 白粥（レトルト）
 4パック（1kg）
 中華調味料（ハートタイプ）
 小さじ2（10g）
 ※鶏ガラスープの素でもよい
 万能ねぎ 4本（8g）
 焼き鶏（缶詰）
 2缶（170g）
 卵 2個

<作り方>

- ① 鍋に白粥（レトルト）と焼き鶏（缶詰）、中華調味料を入れ、温める。
- ② 卵でとじる。
- ③ 万能ねぎを小口切りにしたものを散らしてできあがり。

<献立のPRしたいところ>

被災地では、配られたおにぎりが硬く高齢者の方々が食べにくかったそうです。缶詰を使って簡単で温かく、柔らかく、小さな子どもと高齢者向けの災害食です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：201 kcal たんぱく質：12.6g 塩分：1.7g

じゃが芋と芋の茎のサラダ

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



調理時間
25分

<材料 4人分>

じゃが芋	140g
芋の茎（乾燥）	10g
冷凍えんどう豆	40g
人参	7g
マヨネーズ	30g
塩	少々
砂糖	少々
こしょう	少々

<作り方>

※芋の茎は前もって戻しておく。

- ① じゃが芋は茹でて皮をむき、半分位は縦長に切り残りはつぶす。
- ② 冷凍えんどう豆は、熱湯で戻す。
- ③ 人参はせん切りにし、塩をふり、しんなりさせる。
- ④ 戻した芋の茎は、2cm位に切り、塩・こしょうをして味をなじませる。
- ⑤ ①から④までの材料の汁気を除き、容器に入れマヨネーズと塩・砂糖・こしょうで味を調える。

<献立のPRしたいところ>

本川じゃが芋の食感を味わっていただくため、つぶしきらないでください。芋の茎のシャキシャキ感と本川じゃが芋のもっちり、しこしこ感を楽しんでください。

<1人分の栄養価>

エネルギー：121kcal たんぱく質：3.0g 塩分：0.7g

茶がらと椎茸、昆布の佃煮

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部



調理時間
15分

<材料 5人分>	
1回量	20g
茶がら（煎茶）	100g
干し椎茸	4枚
昆布	5cm角3枚 （だしをとった後でも可）
みりん	大さじ1～2
淡口しょうゆ	大さじ1～2

<作り方>

- ① 茶がらはみじん切りに、干し椎茸は戻し、軸とともに粗みじん切り、昆布も小さく切る。
- ② 鍋に椎茸と昆布を入れ、戻し汁を加え、煮汁が半分になるまで煮る。
- ③ 茶がらとみりん、しょうゆを加え、汁けがなくなるまで煮る。

※昆布や椎茸の戻し汁を利用して、食物繊維たっぷりの常備菜です。
茶がらではなく、茶葉そのものを食べる目安は1日6g。

<献立のPRしたいところ>

仁淀川町はお茶の産地です。カテキンには血液サラサラ作用、コレステロール低下の作用があります。茶葉を食べれば地球にも身体にもやさしい。飲んで捨てるのはもったいないです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：16kcal たんぱく質：0g 塩分：0.5～1g

ひじきと大豆の煮物



越知町食生活改善推進協議会

1人分の野菜摂取量



調理時間
40分

<材料 4人分>

ひじき（乾燥）	27g
（もどした量）	200g
人参（乾燥）	7g
千切大根（乾燥）	10g
大豆水煮	60g
かちりじゃこ	10g
サラダ油	大さじ1

煮汁

だし汁	1カップ
濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1

<作り方>

- ① 水にもどしたひじき・人参・千切大根の水気を切る。
- ② 人参は3cmの短冊切り、千切大根は水でよく戻し、長ければざく切りにしておく。大豆は水を切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して人参、千切大根を炒め、しんなりとしてきたら、ひじきを加える。全体に油が回ったら、かちりじゃこ、大豆を入れひと混ぜする。
- ④ 煮汁を加えて、煮立ったら弱火にして20分程煮る。

※ 人参は、大根と同様に乾燥の千切を使用します。

<献立のPRしたいところ>

保存のできる食品で作れるメタボを防ぐ献立です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：22kcal たんぱく質：1.8g 塩分：0.4g

人参ツナサラダ

日高村食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



調理時間
15分

<材料 4人分>

人参	1本
ツナ缶	1缶
サラダ油	50ml
酢	25ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

(あれば・・・)

レモン汁	適量
粉パプリカ	適量

<作り方>

- ① 人参はせん切りにし、塩をふって混ぜ、しんなりするまで置いておく。15分くらいしたら水気を絞る。
- ② ツナ缶の油を捨て、絞った人参と和える。
(サラダ油がない場合は捨てずに油の代わりにする)
- ③ 調味料を混ぜてフレンチドレッシングを作って②と混ぜ合わせて出来上がり。
(レモン汁と粉パプリカがあればドレッシングに混ぜる)

※缶詰はホタテでも OK です。

<献立のPRしたいところ>

冷蔵庫に1本はありそうな人参。ツナ缶があれば災害時には水も火も使わずサラダになります。

<1人分の栄養価>

エネルギー：149kcal たんぱく質：3.5g 塩分：0.9g

ポリ袋で作るカップケーキ

仁淀川町食生活改善推進協議会
池川支部



調理時間
40分

<材料 5個分>

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	50g
塩	少々
卵	1個
牛乳	100ml
レーズン	少々

<作り方>

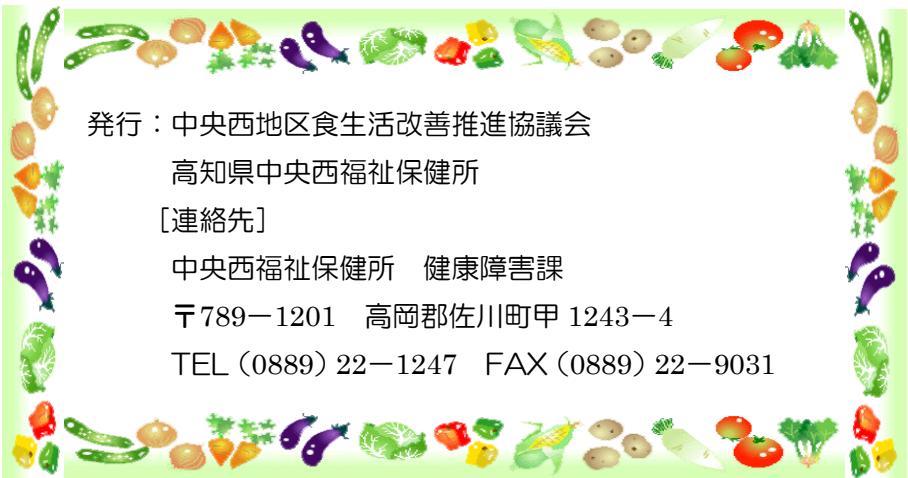
- ① 薄力粉とベーキングパウダーと砂糖・塩を袋に入れて良くかき混ぜます。卵・牛乳を入れて更に良くかき混ぜます。
- ② 袋の端を破いて紙コップに分け入れます。
- ③ レーズン等をトッピングし、ポリ袋に1個ずつ入れ袋の角に寄せます。
- ④ 倒れないように袋の先端をまとめて軽く縛り、30分煮ます。

<献立のPRしたいところ>

調理が簡単で、子供から高齢者まで幅広く食べられる。

<1人分の栄養価>

エネルギー：177kcal たんぱく質：4.2g 塩分：0.2g



発行：中央西地区食生活改善推進協議会

高知県中央西福祉保健所

[連絡先]

中央西福祉保健所 健康障害課

〒789-1201 高岡郡佐川町甲 1243-4

TEL (0889) 22-1247 FAX (0889) 22-9031