

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>

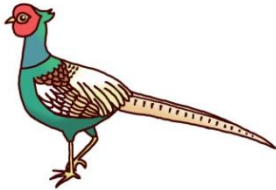
米	300g
もち米	75g
きじ肉	50g
人参	15g
干し椎茸	15g
ごぼう	15g
たけのこ	15g
グリーンピース	10g
こんにゃく	10g
油揚げ	10g
きじガラだし	

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は飾る。

<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