

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