

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

緑黄色野菜
12g

淡色野菜
30g

調理時間
40分

<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

副菜

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



緑黄色野菜
2.8g



淡色野菜
8g

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