

ハートレシピ 高知県

献立 1 春

朝食	高知名物「いたどり」の土佐炒め	1
昼食	高知彩り野菜のドライカレー	1
夕食	春の訪れ「初がつお」の土佐散らし寿司	2

献立 2 春

朝食	果汁と豆乳で作るヘルシーフレンチトースト 土佐ジローサラダを添えて	2
昼食	窪川ポークのピリ辛ソテー 高知特産「淡竹（はちく）」の煮物セット	3
夕食	酢がきいちゅう！高知の新鮮魚介のカルパッチョ	3

献立 3 夏

朝食	「げにまっこと暑い」夏対策！栄養満点モーニング	4
昼食	高知自慢の茄子田楽 土佐風ところてんを添えて	4
夕食	夏野菜たっぷり冷しゃぶと土佐のペアデザート	5

献立 4 夏

朝食	ゆずと相性抜群！清水鯖の幽庵焼	5
昼食	高知の夏の定番 天ざるそばと「りゅうきゅう」の酢物	6
夕食	食欲 UP！土佐ジローの減塩タンドリーチキン	6

献立 5 秋

朝食	土佐の地鶏サラダのヘルシーモーニング	7
昼食	秋の味わいランチ 高知特産「四方竹」を楽しむ	7
夕食	高知の里いも「赤目いも」の含め煮と海の幸セット	8

献立 6 冬

朝食	土佐の味がしみ込む 色々根菜のぐる煮	8
昼食	高知ブランド「赤牛」のヘルシー焼肉丼	9
夕食	からだあったか 寒ぶりの煮つけと茶碗蒸し	9

献立 7 冬

朝食	冬の楽々モーニングセット	10
昼食	「花いら」が主役！具たくさん減塩焼きうどん	10
夕食	土佐酢で味わう水炊き 冬野菜・葉にんにくをアクセントに	11

高知名物「いたどり」の土佐炒め



■材料

・ご飯
雑穀米…20g* / 精白米…60g* / 黒ゴマ…1g
※米の重量で記載しています。

・味噌汁

双葱（浅葱）…3g / ふのり…1g / えのき茸…5g / 味噌…8g
だし汁…150g

・いたどりの土佐炒め

いたどり…50g / 豚肉もも…15g / だし割り醤油…4g
みりん…1g / ごま油 2g

・はらんぼの焼き物

かつおはらんぼ…60g / 大根おろし…40g / ポン酢…4g
フルーツマト…70g

【だし汁（一番だし）の作り方】

水…1000ml / かつお節…20～40g（水の2～3%）

◎鍋に水を入れて火にかけて沸騰したらかつお節を入れる。再び沸騰したら火を止める。かつお節が下に沈んだら上澄み液を取る。

■作り方

【味噌汁】

①だし汁をとる

②葱は小口切りにし、えのき茸は、2cm程度にカットする。ふのりは、洗ってゴミを取っておく。

③鍋にだし汁を入れて火にかけ、葱とえのき茸を入れ、味噌を溶かす。

④沸騰直前に火を止め、ふのりを入れたお椀に、味噌汁を注ぐ。

【いたどりの土佐炒め】

①いたどりは、皮をむき、ななめ切りにする（3～4cmの輪切りでも良い）。鍋に水を入れて沸騰させ、カットしたいたどりを入れる。15秒で鍋から出し、流水にさらしてアクを取る。

②フライパンにごま油を入れて熱し、2cm程度にカットした豚肉を炒め、次にいたどりを入れて炒める。

③最後にみりんのだし割り醤油を入れて仕上げる。

（いたどりの食感が残るように、炒めすぎない。）

【焼き物】

①はらんぼ（かつおの腹の部分でいわゆる「トロ」、1尾のかつおから1枚のみ）を焼いて、大根おろしとフルーツマトを添える。

●ポイント

いたどりは標高が低い場所で見られるタデ科の植物ですが、食用として一般家庭に普及している地域は限られています。皮を剥いて茹でた後、水にさらすと、酸味が抜けて美味しく食べられます。かつおはらんぼは、かつおのトロとも呼ばれる腹の部分で、心疾患のリスクとなる血圧が高めの方に積極的な摂取が推奨されている多価不飽和脂肪酸（EPA、DHA等）を豊富に含んでいます。

●栄養量

エネルギー 485kcal たんぱく質 28.9g 脂質 8.6g
炭水化物 70.4g 食物繊維 4.6g 食塩相当量 1.8g

高知彩り野菜のドライカレー



■材料

・トマトドライカレー

雑穀米…180g
鶏肉もも…50g / 玉ねぎ…40g / パプリカ…15g / しめじ…20g
トマト…80g / ピーマン…10g / オリーブ油…4g
カレー粉…3g / コンソメ…2g / 水…30g / 塩…0.3g / こしょう…少々
ウスターソース…5g / ケチャップ…5g

・春野菜のサラダ

スナップえんどう…15g / ラディッシュ…15g / ベリーリーフ…30g
（ドレッシング）酢…4g / オリーブ油…7g / 塩…0.3g
人参…1g / 玉ねぎ…2g / こしょう…少々

・果物

小夏…80g

■作り方

【ドライカレー】

①鶏肉ももをこま切りに、玉ねぎやパプリカ、しめじ、ピーマンは、さいの目切りにしておく。トマトは、一口大にカットする。

②フライパンを火にかけて、油を熱し、玉ねぎのさいの目切りを炒め、透明になったら鶏肉ももを入れて炒める。

③続いて、パプリカ、しめじ、ピーマンを入れて炒めて、塩こしょうをする。

④コンソメを水に溶かしてカレー粉と混ぜ、次にウスターソース、ケチャップを加えて味を調える。

⑤④の調味料を加えて炒め、最後にトマトを入れて炒める。トマトが馴染んだら火を止める。⑥皿に雑穀米とドライカレーを盛りつける。

【春野菜のサラダ】

①スナップえんどうは筋を取って茹でる。柔らかくなったらざるにあげ、半分に切っておく。

②ラディッシュは、飾り切りにし水にさらす。ベリーリーフも水にさらす。

③ドレッシングは、すりおろした人参と玉ねぎに調味料を合わせて混ぜ合わせる。（ミキサー使用可。）

④野菜を皿に盛りつけドレッシングをかける。

●ポイント

一般のカレーライスの1皿には1皿あたり2～3g程度の食塩が入っていますが、ドライカレーにすることで減塩できます。また、ライスを雑穀米にして春の野菜サラダを添えることで、LDL（悪玉）コレステロールを低下させたり、血圧を下げたりする働きがあるとされている食物繊維を増やすことができます。

●栄養量

エネルギー 596kcal たんぱく質 18.0g 脂質 20.0g
炭水化物 85.1g 食物繊維 6.7g 食塩相当量 2.2g

春の訪れ「初がつお」の土佐散らし寿司



■材料

- ・土佐散らし寿司
- かつお(たたき)…60g / 岩塩…0.5g / 白米(固めにたいておく)…180g
(A) 柚子酢…3g / 酢…5g / ごま…2g / 生姜…3g / 三温糖…5g
塩…0.5g
- きゅうり…15g / 青しそ…1枚
- ・みょうが甘酢
- みょうが…15g / 砂糖…1.5g / 酢…2g
- ・炊き合わせ
- 筍…60g / つわぶき…30g / がんもどき…15g
だし割り醤油…5g / 酒…1g / 木の芽…1枚
- ・菜の花の浸し
- 菜の花…50g / だし割り醤油…2g / 砂糖…0.5g / ねりごま…3g
- ・果物
- いちご…50g / キウイフルーツ…30g

■作り方

【土佐散らし寿司・みょうが甘酢】

- ①かつおのたたきは、一口サイズに切り、岩塩を振りかけておく。
- ②生姜はみじん切りにしてAの調味料と混ぜる。寿司用に固めに炊いたご飯をAと混ぜて寿司飯を作る。
- ③きゅうりは、さいの目切り又は、粗きざみにして、青しそは、せん切りにしておく。
- ④寿司飯の上にきゅうりをちりばめ、その上にたたきを並べ、青しそを散らす。
- ⑤みょうがは、縦半分になり、さっと湯がいて砂糖と酢を合わせた甘酢に漬けておく。
- ⑥みょうがを寿司の横に添える。

【炊き合わせ】

- ①筍は、米のとぎ汁を使って茹で、水にさらしてアクを取る。
- ②つわぶきは、皮をむき、4～5cmにカットし、茹でて水にさらす。
(または、それぞれ茹でて売られているものを使用する。)
- ③筍、つわぶき、がんもどきを、だし割り醤油と酒で煮て皿に盛り、木の芽を添える。

【菜の花の浸し】

- ①菜の花は、3cm位にカットし、熱湯で2分ほど湯がき、水にさらす。
- ②だし割り醤油と砂糖とねりごまを混ぜ合わせた後、絞った菜の花と和える。

●ポイント

春のかつお(初がつお)の新鮮なたたきは塩をまぶして食べても美味しいので、それを活かし、きゅうりと青しそを組み合わせた土佐風アレンジの散らし寿司です。柚子酢は無塩のものを使用しましょう。

●栄養量

エネルギー 545kcal たんぱく質 29.1g 脂質 6.4g
炭水化物 92.6g 食物繊維 7.8g 食塩相当量 1.8g

果汁と豆乳で作るヘルシーフレンチトースト 土佐ジローサラダを添えて



■材料

- ・フレンチトースト
- 食パン(4枚切の耳を除く)…70g / 卵…25g
(A) オレンジジュース100%…50g / 豆乳…30g / 砂糖…5g
オリーブ油…4g / 粉砂糖…1g
- ・土佐ジローのサラダ
- 土佐ジロー卵…20g / 水菜…15g / クレソン…15g /
新玉ねぎ(レッド)…30g / レタス…25g
(B) 柚子酢…3g / オリーブ油…5g / 濃口醤油…2g / みりん…1g
- ・ヨーグルト&ブルーベリー
- ヨーグルト…80g / ブルーベリー(生)…20g

■作り方

【フレンチトースト】

- ①食パンの耳を除く
- ②卵をよく混ぜ、Aを入れてさらに混ぜる。その卵液に食パンを浸す。
- ③フライパンにオリーブ油を引いて、弱火で食パンの両面を焼く。
- ④皿に盛りつけ、粉砂糖をふる。

【土佐ジローのサラダ】

- ①土佐ジロー卵は、半熟状態に茹でる。殻を剥き半分に割る。
- ②新玉ねぎは、薄いスライスにして水にさらす。残りの野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③Bの材料でドレッシングを作る。
- ④野菜をお皿に盛りつけ、上に卵を載せてBのドレッシングをかける。

【ヨーグルト&ブルーベリー】

- 洗ったブルーベリーを食器に盛り、ヨーグルトを添える。

●ポイント

卵や牛乳を使わず、オレンジジュースと豆乳で作るフレンチトースト。代わりに野菜サラダには卵黄の色が鮮やかな土佐ジローの卵を添えています。土佐ジローの卵は1個40gと小ぶりですが、他の卵に比べて卵黄の色が濃く、濃厚な味が特徴です。

●栄養量

エネルギー 495kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.0g
炭水化物 56.5g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.4g

窪川ポークのピリ辛ソテー 高知特産「淡竹(はちく)」の煮物セット



■材料

- ・ご飯
- 白飯…180g
- ・窪川ポークのソテー
- 米豚もも肉…70g / ししとうがらし…15g / エリンギ…30g
- 塩…0.3g / 酒…1g / 豆板醤…3g / 植物油…3g
- ・淡竹とえんどうの煮物
- 淡竹(茹で)…60g / 実えんどう…25g / 砂糖…3g
- だし割り醤油…5g / 酒…1g
- ・きゅうりとわかめの酢物
- きゅうり…60g / わかめ(乾)…0.5g / 酢…3g / 砂糖…2g / 柚子酢…1g
- 生姜…2g / 塩…0.3g
- ・果物
- 桃…100g

■作り方

【窪川ポークのソテー】

- ①米豚肉のスライスを適当な大きさに切る。
- ②ししとうがらしは、洗ってヘタと種を除き、エリンギは、縦に裂く。
- ③フライパンに植物油を入れ加熱する。①を中火で炒め、火が通ったところで、酒と②を入れ炒める。塩と豆板醤を加えて絡める。
- ④火から下ろし、皿に盛りつける。

【淡竹とえんどうの煮物】

- ①淡竹(茹で)は、食べやすい大きさ(5mm厚)に切って水につけておく(アクが強く水が濁るので取り替える)。実えんどうも水につけて細かいゴミを除く。
- ②淡竹を水から出して、鍋に入れて煮る。
- ③5分くらい煮てから、実えんどうを入れて、火が通るまで煮る。
- ④砂糖、酒、だし割り醤油の順に入れて煮る。味が染みたら火を止め、皿に盛る。

【きゅうりとわかめの酢物】

- ①きゅうりは、薄い輪切りにする。塩で揉んでよく洗い流し、絞っておく。
- ②わかめは、水につけて戻しておく。
- ③生姜は、せん切りにして水にさらす。
- ④調味料を混ぜて合わせ酢を作り、具と混ぜる。針生姜に切った生姜は上にのせる。

●ポイント

飼料米で育った窪川ポークのソテーはししとうがらしと豆板醤を使ってピリ辛味に。付け合わせに使用している淡竹(はちく)は筍の一種で、一般的な筍よりも少し遅めの5月頃に最盛期を迎えます。ナトリウム(塩分)の排出を促して血圧の上昇を抑えるカリウムを含むほか、LDL(悪玉)コレステロールを低下させたり、血圧を下げたりする働きがあるとされている食物繊維を多く含んでおり、心臓に優しい食材の一つです。

●栄養量

エネルギー	549kcal	たんぱく質	26.8g	脂質	6.7g
炭水化物	95.3g	食物繊維	8.4g	食塩相当量	1.6g

酢がきいちゅう! 高知の新鮮魚介のカルパッチョ



■材料

- ・ひじき混ぜご飯
- 雑穀米…20g / 精白米…60g / ひじき(乾)…2g / しらす干し…5g
- だし割り醤油…3g / みりん…1g
- ・鯛と鮭のカルパッチョ
- 鯛、鮭(又は春かつお)…70g / ベビーリーフ…15g / 新玉ねぎ…20g
- フルーツトマト…40g / 浅葱…3g
- (A) オリーブ油…6g / 薄口醤油…2g / 酢…6g / 柚子酢…2g
- 砂糖…1g / ごま…1g / わさび…適量 / 黒こしょう…適量
- ・人参葉の白和え
- 人参葉…40g / つきこんにゃく…20g / 薄口醤油…1g / みりん…1g
- 豆腐…40g / ごま…3g
- (B) 塩…0.3g / 砂糖…2g / 白甘味噌…3g / みりん…1g
- ・新じゃがのカレー炒め
- 新じゃが(いも)…50g / 絹さや…5g / カレー粉…1g / 塩…0.2g
- オリーブ油…2g / ごま…2g

■作り方

【ひじき混ぜご飯】

- ①ひじきは、水で戻しておく。ひじきをだし割り醤油とみりん煮て、しらす干しと一緒に、炊きあがったご飯に混ぜ込む。

【鯛と鮭のカルパッチョ】

- ①鯛、鮭(春かつおで代用可)を薄く切る。
- ②野菜は洗って、新玉ねぎと浅葱は薄くスライスし、トマトは荒くざみ、ベビーリーフはそのままで平皿に盛る。
- ③魚を、野菜の上に並べる。
- ④Aを泡だて器で混ぜて、ドレッシングを作り③の上からかける。

【人参葉の白和え】

- ①人参葉は、洗って4cm程度にカットし、熱湯で茹でて冷まし、絞っておく。
- ②つきこんにゃくは、4cm程度にカットし、茹でて、薄口醤油とみりん煮て下味をつけておく。
- ③豆腐をキッチンペーパーに包んでまな板に載せ重しをして水気をきる。
- ④すり鉢にいりごまを入れて、すりごぎですりつぶし、次に、絞った豆腐を加えてすりつぶし、Bの調味料を加えて味を調える。
- ⑤④の中に、①、②の具を加えて和える。小鉢に盛る。

【新じゃがのカレー炒め】

- ①新じゃがいもは、洗って皮を剥き、拍子木切りにして水にさらす。絹さやは、せん切りにする。
- ②フライパンに火にかけてオリーブ油を入れ熱したところに、水気を取った新じゃがいもを入れて炒める。
- ③火が通ったら塩とカレー粉を入れてよく混ぜ合わせ、絹さやを入れる。
- ④火を止め、容器に盛って、すりごまを上から振りかける。

●ポイント

カルパッチョは新鮮なかつおや鯛のほか、ほたてや白身魚を使っても美味しくできます。柚子酢は無塩タイプを使用するのがポイント。酸味を料理に取り入れると、食材の臭みが取れ、食糧の量を控えることができます。高知県民は、お酢を効かした料理が大好きです。しっかりしている女の子を褒める場合にも、「あの子は酢がきいちゅう」と表現します。

●栄養量

エネルギー	653kcal	たんぱく質	29.9g	脂質	19.8g
炭水化物	86.2g	食物繊維	7.6g	食塩相当量	1.8g

「げにまっこと暑い」夏対策！栄養満点モーニング



■材料

- ・ご飯
白飯…180g
- ・味噌汁
しじみ…15g / 浅葱…3g / 味噌…8g / だし汁…150g
- ・ゴーヤとシーチキン炒め
ゴーヤ…50g / シーチキン…20g / だし割り醤油…4g / ごま油…2g
砂糖…1g / 塩…0.2g
- ・オクラとろろ
長いも…50g / おくら…25g / 酢…5g / 砂糖…1g / 薄口醤油…2g
もみ海苔…0.5g

■作り方

【味噌汁】

- ①しじみは水につけて、よく砂を吐かせておく。
- ②鍋に、よく洗ったしじみと水を入れて加熱し、貝が開いたら味噌を溶かしながら混ぜる。
- ③沸騰し始めたら火を止めて、お椀に盛る。

【ゴーヤとシーチキン炒め】

- ①ゴーヤを縦に半分に切り、芯と種の部分を除いて、5mm 厚さの半月切りにして、塩で軽く揉む。
- ②10分くらい置き、水を取り替えながらよく洗い水から出しておく。
- ③フライパンにごま油を入れて加熱し、シーチキンを炒める。
- ④次に水をきったゴーヤを入れて炒める。だし割り醤油と砂糖で味をととのえる。

【オクラとろろ】

- ①オクラは、丸のまま湯がき、ざるにあげて冷まし、小口切りにする。
- ②長いもは皮を剥き、酢水にくぐらせて、おろし金ですりおろす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、調味料を入れて混ぜ合わせ、小鉢に盛って、その上にもみ海苔を散らす。

●ポイント

しじみは、悪性貧血や倦怠感などを改善するビタミン B12 などが多く含まれた栄養価の高い食品。また、ゴーヤ（高知ではがうり）には、ナトリウム（塩分）の排出を促して血圧の上昇を抑えるカリウムが豊富に含まれており、疲労がたまりがちな夏にぴったりの「心臓にやさしい」朝食セットです。

●栄養量

エネルギー 475kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.4g
炭水化物 83.5g 食物繊維 4.3g 食塩相当量 2.0g

高知自慢の茄子田楽 土佐風ところてんを添えて



■材料

- ・ご飯
白飯…180g
- ・鮭のホイル焼き
鮭…80g / 玉ねぎ…30g / 生椎茸…10g / 人参…15g / キャベツ…30g
薄口醤油…2g / 塩…0.3g / こしょう…少々 / 酒…3g
無塩バター…4g / レモン又は、酢みかん…17g
- ・茄子の田楽
茄子…70g / オリーブ油…5g
(A) 田楽 (赤辛) 味噌…6g / みりん…2g / 卵黄…1g / 砂糖…2g
だし汁…4g
ごま…1g / 青しそ…1 枚
- ・ところてん (土佐風)
ところてん…70g
(B) 水…25g / だし割り醤油…7g (又は薄口醤油…4g) / みりん…3g
ごま…1g / 生姜…3g
- ・果物
すいか…100g

■作り方

【鮭のホイル焼き】(ホイル包み又は、タジン鍋使用)

- ①鮭の切り身を、2つに切る。
- ②玉ねぎは櫛形、椎茸は4つ切り、人参は短冊に切る。キャベツは、食べやすく一口大に切る。
- ③ホイルを25cm 位にカットし、ホイルの内側にバターを塗る。
- ④鮭と②の野菜を並べ、調味料を振りかけホイルで包む。
- ⑤オープン又は、フライパンに蓋をして焼く。
- ⑥火が通ったら皿に移し、櫛形のレモンを添える。

【茄子の田楽】

- ①大きい茄子を選んで、4～5cm 厚の輪切りにして、表面に格子に切り込みを入れ、一度水につけアクを抜く。
- ②フライパンにオリーブ油を敷いて両面を焼く。(素揚げにしてキッチンペーパーで余分な油を落とす方法もある。)
- ③Aの調味料を合わせておき、茄子の上に塗りグリルする。(焦げないように注意し、表面がぶつぷつ沸いてきたら止める)
- ④皿に青しそを敷き、茄子田楽をおいて、いりごまをトッピングする。

【ところてん】(土佐アレンジ)

- ①ところてんを水洗いしておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、だし割り醤油とみりんを入れて煮立て、火を止めて冷やしておく。
- ③器にところてんを入れて汁を注ぎ、おろし生姜とすりごまをトッピングする。

●ポイント

田楽は味噌だれを塗るため、大きな茄子を使うのがポイント。米茄子を使っても美味しくできます。食欲が低下する暑い夏には冷たいところてんが効果的。高知県ではかつおだしベースの醤油味に生姜を効かせて食べるのが一般的です。

●栄養量

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.0g 脂質 14.4g
炭水化物 95.9g 食物繊維 5.8g 食塩相当量 2.1g

夏野菜たっぷり冷しゃぶと土佐のペアデザート



■材料

- ・ご飯
- 雑穀米飯…180g
- ・冷しゃぶ夏野菜添え
- 米豚ロース（薄切り）…70g / オクラ…20g / トマト…50g
- レタス…35g / 玉ねぎ…20g / かいわれ…5g
- （しゃぶしゃぶたれ）たまり醤油…1g / 濃口醤油…3g
- ピーナッツバター…2g / みりん…1g / 酒…1g / 酢…4g / 柚子酢…1g
- 大根…20g / 葱…3g
- ・冬瓜と海老のくず煮
- 冬瓜…60g / 海老…25g / 枝豆…10g / だし汁…50g / 砂糖…2g
- 薄口醤油…4g / 片栗粉…1g（水…5mlで溶く）
- ・土佐のペアデザート
- トマト（完熟トマト）…80g / 柚子酢…3g / ゼラチン…1g
- 水…60g / 砂糖…3g / ミント…1片

■作り方

【冷しゃぶ夏野菜添え】

- ①オクラは、さっと茹でて、斜めにカットする。玉ねぎは薄いスライス、トマトは楕形に、かいわれは好みの長さにカットする。レタスはちぎっておく。
 - ②しゃぶしゃぶたれの調味料を混ぜ合わせ、鍋に入れて一度火にかけて冷ましておく。
 - ③豚肉は薄いスライスを使用する。鍋にお湯を沸かし、沸騰したら肉をほくしながら入れ、肉の色が変わったら（火が通ったら）肉を取りだし、氷水のボールに入れて冷たくする。
 - ④皿にレタスを敷き、豚肉を載せ、玉ねぎスライスとかいわれをちりばめる。オクラとトマトは、横に添える。
 - ⑤たれを小鉢に入れ、おろし大根と葱を添える。
- （※市販のたれを使う場合は、食塩量に注意！手作りのたれの食塩相当量は、0.6gです。）

【冬瓜と海老のくず煮】

- ①冬瓜は皮を剥き、適当な大きさにカットする。（3切れくらいにする）
- ②海老は、殻を剥いて斜めに切る。
- ③枝豆は、茹でて皮を剥いておく。
- ④だし汁で冬瓜を煮る。透明になってきたら、海老を入れ調味料で味をつける。
- ⑤最後に枝豆を入れて、水溶き片栗粉を回し入れ、トロミがついたら火を止める。

【土佐のペアデザート】

- ①トマトは、丸のまま冷凍しておく。
- ②定量の水を沸かしゼラチンを煮溶かす。溶けたら砂糖を加えて混ぜ、火から下ろし、あら熱を取る。
- ③柚子酢をゼラチン汁の中に加え溶かす。（小夏の絞り汁でも代用可）
- ④冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤トマトは、凍ったまま卸し金で搾り下ろし、形を整えデザート皿に盛る。
- ⑥ゼリーは、フォークでクラッシュゼリーを作る。
- ⑦ゼリーをトマトシャーベットの横に盛ってミントを飾る。

●ポイント

冬瓜はナトリウム（塩分）の排出を促して血圧の上昇を抑えるカリウムを多く含む、血圧が高めの方におすすめの食材。土佐のペアデザートは、砂糖の使用量が控えめのため、血糖値が気になる方におすすめです。甘いトマトを使うと、果物シャーベットに近い甘みを感じることが出来ます。

●栄養量

エネルギー	569kcal	たんぱく質	31.0g	脂質	11.5g
炭水化物	82.9g	食物繊維	6.4g	食塩相当量	1.3g

ゆずと相性抜群！清水鯖の幽庵焼



■材料

- ・ご飯
- 雑穀米飯…180g
- ・味噌汁
- みょうが…10g / 油揚げ…5g / 味噌…8g / だし汁…150g
- ・鯖の幽庵焼
- 清水鯖…50g
- （A）だし割り醤油…3g / 酒…2g / みりん…2g / 柚子酢…5g
- 青しそ…1枚 / ししとうがらし…20g
- ・焼き茄子
- 茄子…80g / 花かつお…1g / だし割り醤油…3g

●ポイント

高知県土佐清水の鯖（ごまきば）には、心疾患のリスクとなる血圧が高めの方に積極的な摂取が推奨されている多価不飽和脂肪酸（EPA、DHA等）が豊富に含まれています。脂のついているので、柚子酢と相性抜群。高知では新鮮なものを刺身で食べることもあります。

●栄養量

エネルギー	470kcal	たんぱく質	22.6g	脂質	9.8g
炭水化物	70.2g	食物繊維	4.8g	食塩相当量	1.8g

■作り方

【味噌汁】

- ①みょうがは、薄いスライスにし、油揚げは湯通しして小さく切る。
- ②だし汁が沸騰したら、みょうがと油揚げを入れ、味噌を溶かし火を止める。

【鯖の幽庵焼】

- ①鯖とししとうがらしをAのたれに30分漬け込む。
- ②両面グリル又は、油を敷いたフライパンで焼く。焦げないように火加減を注意する。
- ③青しそを敷いて鯖を置き、ししとうを添える。

【焼き茄子】

- ①皮のついた茄子を焼き網で焼き、芯が軟らかくなったら、水に浸して皮を剥く。
- ②食べやすい大きさに切って、花かつおを上飾り、だし割り醤油をかける。

高知の夏の定番 天ざるそばと「りゅうきゅう」の酢物



■材料

- ・天ざるそば
 - そば(生) …100g / 海老…15g / あおさ海苔…2g / さつまいも…20g
 - ししとうがらし…5g / 薄力粉…10g / 卵…5g / 水…12g / 揚げ油…10g
 - (つゆ) みりん…4g / だし割り醤油…8g / 水…25g
 - ねぎ…3g / 大根…30g / わさび…1g
- ・りゅうきゅうの酢物
 - りゅうきゅう…60g / 太刀魚…30g / 青しそ…1枚 / 生姜…1g
 - 砂糖…3g / ふしゅ柑の皮…0.5g / ふしゅ柑の汁…4g / ごま…1g
 - 酢…5g / 塩…0.5g
 - 薄口醤油…1g
- ・わらび餅
 - わらび餅粉…10g / 水…60g / きな粉…5g / 砂糖…5g

■作り方

【天ざるそば】

- ①そばを茹で、流水で洗ってザルにあげておく。
- ②海老の皮を剥いて背わたを取り、さつまいも(皮付き)は輪切りにし、ししとうがらしに楊枝で穴をあける。あおさ海苔は食べやすい大きさに切っておく。
- ③溶き卵、冷水、小麦粉を混ぜて揚げ衣を作る。
- ④揚げ油を180℃に熱し、②の材料を衣につけて揚げる。
- ⑤そばつゆを作って碗に入れ、小口切りにした葱、大根おろし、わさびを小皿に入れておく。
- ⑥竹ざるにそばを盛る。
- ⑦天ぶらは、別の皿に盛って添える。

【りゅうきゅうの酢物】

- ①りゅうきゅうは皮を剥き、薄いそぎ切りか輪切りにして塩で揉む
- ②生姜と青しそはせん切りにし、ふしゅ柑は汁4gを搾り、皮は卸し金ですっておく。
- ③太刀魚は、3枚におろして小さく切って、ふしゅ柑汁3gをかけておく。
- ④りゅうきゅうを流水で洗いながらアクと塩気を揉み出し、絞る。
- ⑤砂糖と酢とふしゅ柑の皮と汁1g、いりごまを混ぜ合わせておき、太刀魚、りゅうきゅう、生姜、青しそと混ぜ合わせ、小鉢に盛る。

【わらび餅】

- ①鍋に水を入れ、わらび餅粉を混ぜ溶かす。
- ②①を中火にかけ、ダマにならないように混ぜながら加熱する。粘りが出て半透明になってきたら火からおろす。均一になるように、再度、よく混ぜながらあら熱をとる。
- ③氷水をいれたボールの中に、スプーン等で梅干し大程度の大きさに形を整えながら落とし入れる。
- ④冷たくなったら、水気をきって皿に取り出し、きな粉と砂糖を合わせたものをふりかける。

●ポイント

りゅうきゅうは、別名「はすいも」とも呼ばれる高知では一般的な野菜。ナトリウム(塩分)の排出を促して血圧の上昇を抑えるカリウムを含むほか、LDL(悪玉)コレステロールを低下させたり、血圧を下げたりする働きがあるとされている食物繊維が豊富に含まれています。淡泊な味のため魚との相性が良い高知県のご当地食材の一つです。きゅうりなどで代用できます。

●栄養量

エネルギー 664kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.7g
炭水化物 95.1g 食物繊維 7.0g 食塩相当量 1.8g

食欲 UP! 土佐ジローの減塩タンドリーチキン



■材料

- ・ご飯
 - 白飯…180g
- ・減塩タンドリーチキン野菜添え
 - 土佐ジローもも肉皮なし…90g
 - (A) 塩…0.2g / こしょう…少々 / にんにく…0.5g / 無糖ヨーグルト…15g / 濃口醤油…3g / トマトケチャップ…5g
 - カレー粉…1g / クミンパウダー…0.3g / ハチミツ…2g
 - オリーブ油…3g
 - (付け合わせ) ラディッシュ…15g / グリーニアスパラ…20g
 - ルッコラ…10g / レモン…12g
- ・ちんげん菜のじゃこ炒め
 - ちんげん菜…60g / かえりちりめん…8g / ごま油…2g / だし割り醤油…2g
- ・モロもずく
 - モロヘイヤ…30g / もずく…40g / 柚子ポン酢…4g
- ・フルーツ
 - メロン…70g

■作り方

【減塩タンドリーチキン野菜添え】

- ①土佐ジローもも肉を一口大に切りそろえておく。
- ②Aの材料を混ぜ合わせたたれに①を漬け込む。
- ③グリーニアスパラは、袴を取って4cm程度に切って茹でる。
- ④ラディッシュとルッコラは、洗って切っておく。レモンは櫛形に切る。
- ⑤フライパンを熱し、オリーブ油を入れて熱くなったところに、②のもも肉を並べて焦げないように弱火で焼く。 ※オープンやタジン鍋で調理してもよい。
- ⑥平皿にもも肉を盛り、横に野菜とレモンを添える。

【ちんげん菜のじゃこ炒め】

- ①ちんげん菜を3~4cmにカットし、さっと茹でてから、軽く絞っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、かえりちりめんを炒め、絞ったちんげん菜を入れて炒める。最後にだし割り醤油を回しかけて火を止める。

【モロもずく】

- ①モロヘイヤは、葉をそのまま残す様に、枝から外し、湯がいてから軽く絞って1~2cmに切る。
- ②もずくは、洗ってざるに上げる。
- ③①と②を合わせて小鉢に入れてポン酢をかける。

●ポイント

インド料理であるタンドリーチキンは、食欲の落ちる夏場にぴったりのメニューです。たっぷり使用した付け合わせの野菜は、タンドリーソースとレモンで食べるとう塩量の節約になります。肉には旨味の強さが特徴の土佐ジローを使用していますが、白身魚に変えても美味しくいただけます。夏場には、緑黄色野菜の価格が高騰し、流通量が不足する傾向がありますので、ちんげん菜やモロヘイヤなど夏が旬の野菜を利用しましょう。

●栄養量

エネルギー 558kcal たんぱく質 29.2g 脂質 10.4g
炭水化物 85.5g 食物繊維 5.7g 食塩相当量 2.2g

土佐の地鶏サラダのヘルシーモーニング



■材料

- ・パン
- ライ麦パン…70g / オリーブ油…5g
- ・サラダ
- (ローストチキン) 土佐ジローのもも肉…40g / 醤油…2g / 砂糖…2g
- レタス…25g / きゅうり…30g / かいわれ大根…5g / 人参…10g
- フレンチドレッシング (市販品) …12g
- ・ドリンクヨーグルト
- ドリンクヨーグルト (市販品) …150g
- ・フルーツ
- 新高梨…50g / 巨峰…30g

■作り方

【サラダ】

- ①土佐ジローのもも肉は、分量の醤油と砂糖を混ぜたものをつけて、ローストする。
- ②野菜は、洗って食べやすい大きさにカットする。
- ③ローストチキンを3枚程度にスライスする。
- ④平皿に野菜を盛り、ローストチキンを添え、ドレッシングをかける。

●ポイント

パンをライ麦パンにすることで LDL (悪玉) コレステロールを低下させたり、血圧を下げたりする働きがあるとされている食物繊維 (100g 中に 5.6g) を増やせます。バターの代わりにオリーブ油と組み合わせると、食塩量の節約につながります。豊かな自然に囲まれた高知でのびのびと育った土佐ジローの肉は旨味と歯ごたえが特徴的で噛むことによってより旨味を感じることが出来ます。

●栄養量

エネルギー 477kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 13.4g
炭水化物 70.3g	食物繊維 5.6g	食塩相当量 1.8g

秋の味わいランチ 高知特産「四方竹」を楽しむ



■材料

- ・ご飯
- 白飯…180g
- ・秋刀魚の焼き魚
- 秋刀魚…80g / 塩…0.5g / 大根…40g / 青柚子 (or すだち) 1/4 カット
- ・四方竹の含め煮
- 四方竹 (茹で) …50g / 糸かつお…1g / だし割り醤油…5g / 砂糖…1g
- ・荳わかめのんにく炒め
- 荳わかめ…40g / にんにく…3g / 植物油…2g / だし割り醤油…5g
- 酒…2g
- ・栗茶巾絞り
- 栗…大 1個 / さつまいも…40g / 砂糖…2g / シナモン…適量
- 黒ごま…1g

※写真では四方竹の代わりに南瓜を使用しています。

■作り方

【焼き魚】

- ①秋刀魚に塩を振り、焦げないように焼く。
- ②大根おろしと 1/4 にカットした柚子を添える。

【四方竹の含め煮】(※南瓜や、さつまいもの茎などを炊いても美味しいです)

- ①四方竹 (茹で) は、3～4cm にカットして、一度水につけておく。
 - ②四方竹をだし割り醤油と砂糖で煮て、火を止めて味を含ませる。
 - ③皿に盛って、糸かつおをかける。
- ※四方竹：秋に収穫される四角の形をした珍しい筍です。
 ※高知では、さつまいもの茎や葉ごぼうなども同様に調理します。
 地元の野菜で代用してください。

【荳わかめのんにく炒め】

- ①荳わかめが生の場合は、3cm くらいにカットにして茹でておく。
- ②スライスしたにんにくを油で炒め、荳わかめを入れて炒める。
- ③最後に、酒とだし割り醤油を絡めて炒め、火を止める。

【栗茶巾絞り】

- ①栗は茹でて皮を剥く。さつまいもは茹でて皮を剥いてつぶしておく。
 - ②砂糖とシナモンをさつまいもと混ぜて、栗が上に少し出るようにラップで形を整える。
- 皿に盛り、上から黒ごまを飾る。

●ポイント

焼き魚に添えた大根おろしに含まれる消化酵素は、たんぱく質を分解して吸収を早めます。すだちなどのかんきつ類に含まれるビタミン C は非ヘム鉄 (植物に含まれる鉄) の吸収を助ける働きがあります。四方竹は秋に収穫される珍しい筍です。カリカリとした歯触りとかすかな苦味が特徴的で、煮びたしや煮物、天ぷら、炒め物など幅広い料理に使えます。普通の筍でも代用できます。

●栄養量

エネルギー 695kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 23.1g
炭水化物 93.9g	食物繊維 5.9g	食塩相当量 2.1g

高知の里いも「赤目いも」の含め煮と海の幸セット



■材料

- ・ご飯
- 雑穀米飯…180g
- ・刺身盛り合わせ
- はつ(キハダまぐろ)…60g / もんごういか…30g / 大根…30g
- 生わかめ…10g / 青しそ…1枚 / たまり醤油…8g
- ・赤目いもの含め煮
- 赤目いも(里いも)…60g / 黒砂糖…3g / 塩…0.2g / 薄口醤油…2g
- ・春菊の浸し
- 春菊…60g / 人参…15g / だし割り醤油…2g / ねりごま…2g
- ・味付け海苔
- 味付け海苔…2g

■作り方

【刺身盛り合わせ】

- ①はつともんごういかをカットする。(刺身用にカットしたものを使用してもよい)
- ②大根は白髪大根にし、カットしたわかめ、青しそを盛り合わせる。

【赤目いもの含め煮】

- ①赤目いもを食べやすい大きさにカットし茹でる。
- ②いもが軟らかくなったら、黒砂糖と塩、薄口醤油で煮る。
(圧力鍋を使用すると時間短縮になり、味も良く染みる)

【春菊の浸し】

- ①春菊は、3cm位にカットし、人参はせん切りにしてそれぞれを茹でる。
- ②だし割り醤油とねりごまを混ぜて、絞った具材と混ぜ合わせる。

●ポイント

新鮮な魚が捕れる高知では、夕食に刺身は定番メニュー!ただし醤油をつけ過ぎると塩分摂取量が多くなるので注意が必要です。濃厚な肉質の赤目いも(セシベス)は黒砂糖で甘煮にすることで、より味が引き立ちます。

●朝食 栄養量

エネルギー 466kcal たんぱく質 30.2g 脂質 2.5g
炭水化物 79.5g 食物繊維 7.1g 食塩相当量 1.9g

土佐の味がしみ込む色々根菜のぐる煮



■材料

- ・ご飯
- 白飯…180g
- ・ぐる煮
- 厚揚げ…20g / 大根…40g / 里いも…30g / 人参…15g / ごぼう…30g
- 椎茸…10g / こんにゃく…20g / だしじゃこ(だし汁)…適量
- 砂糖…3g / 薄口醤油…4g / 酒…2g
- ・温泉卵
- 卵…50g / だし割り醤油…5g
- ・ほうれん草の浸し
- ほうれん草…80g / 花かつお…1g / だし割り醤油…3g

■作り方

【ぐる煮】

- ①厚揚げ、野菜、こんにゃくはすべて、1cm角にカットする。
- ②こんにゃくは、茹でておく。
- ③鍋にだしじゃこで取っただし汁を沸かし、厚揚げ以外の材料を入れる。
- ④材料に火が通ったら、厚揚げを入れて、調味料を入れて煮含める。

【温泉卵】

- ①鍋でお湯を沸騰させ火を止めたら、卵を入れ蓋をして8分程度おく。取り出して殻をむく。
卵の大きさ、数によって所要時間が違うので注意。

【ほうれん草の浸し】

- ①ほうれん草を茹でて絞って、適当な大きさにカットする。
- ②花かつおを載せて、だし割り醤油をかける。

●ポイント

ぐる煮は、高知の郷土料理の一つ。「ぐる」とは高知の言葉で「一緒に」という意味があり、秋に畑で収穫された、根菜類・里いも・椎茸・こんにゃく・大豆(豆腐や厚揚げ)をさいの目切りにして、だしじゃこのだしを利かして一緒に炊きます。高知の昔の食卓では、素材の味を活かして薄味に仕上げた備蓄菜として重宝していました。

●栄養量

エネルギー 499kcal たんぱく質 17.1g 脂質 9.4g
炭水化物 84.3g 食物繊維 6.5g 食塩相当量 1.8g

高知ブランド「赤牛」のヘルシー焼肉丼



■材料

- ・白飯…160g
- ・土佐和牛焼肉丼
土佐赤牛ロース…60g / エリンギ…20g / ししとうがらし…30g
- 植物油…3g / 浅葱…3g / 大根…40g
- ☆たれ 1人前…17g
- ・マセドワンサラダ
じゃがいも…30g / きゅうり…25g / コーン缶…10g / 人参…15g
- マヨネーズ…10g / 粒マスタード…3g / 塩…0.3g / レタス…20g
- ・果物
みかん…80g

☆焼肉のたれ：10人分

- たまり醤油…20g / 濃口醤油…30g / 酒…20g / みりん…20g
 - りんご…15g / 薄口醤油…5g / 砂糖…15g / 玉ねぎ…40g
 - 生姜…5g / にんにく…5g / ごま…5g / 赤辛味噌…10g / 一味…0.5g
- ※市販のたれ 15g：19kcal 食塩 1.2g

■作り方

【焼肉丼】

- ①牛ロース肉は、焼肉用（1枚20g）にカットする。
- ②エリンギは縦に裂いて、ししとうがらしは種を取り、斜めにカットする。
- ③フライパンに油を熱し、肉を両面焼く（焼き加減は好みで）。
- ④肉を取り出して、エリンギとししとうがらしを焼く。
- ⑤肉をフライパンに戻して、たれを回し入れて、材料に絡めて火を止める。
- ⑥丼にご飯を入れ、ご飯の上に⑤の具材を並べ、残りのたれをかける。
- ⑦お好みで、大根おろしと小口切りの浅葱を添える。

（たれは、ミキサーにかけた材料を、鍋に移し、中火で混ぜながら加熱する。沸騰してきたら火を弱めアクを取りながら 15～20 分間混ぜる。火を止めて冷ます。残りは冷蔵庫で保存出来ます。）

【マセドワンサラダ】

- ①じゃがいも、きゅうり、人参は、1cm 角にカットし、じゃがいもと人参は茹でる。
- ②マヨネーズと粒マスタード（お好み量）、塩を混ぜ、①の材料とコーンを混ぜ合わせる。
- ③レタスをちぎって皿に敷き、②を盛りつける。

●ポイント

和牛ロース肉は少量でも高カロリーになってしまう食材。お肉の代わりにきのこ類をプラスするとカロリー控えて満足度の高い丼にできます。マセドワンサラダは材料を角切りすることで表面が調味料（塩分）でコーティングされ、少量の味つけて塩分を感じられる減塩レシピです。

●朝食 栄養量

エネルギー 673kcal たんぱく質 17.9g 脂質 27.3g
炭水化物 87.2g 食物繊維 6.2g 食塩相当量 1.7g

からだあったか 寒ぶりの煮つけと茶碗蒸し



■材料

- ・ご飯
白飯…180g
- ・寒ぶりの煮つけ（野菜添え）
ぶり…70g / 葉にんにく（または葱）…30g / ごぼう…40g
(A) 砂糖…2g / 酒…5g / みりん…4g / 濃口醤油…6g
水…40g / 針生姜（生姜を細く切ったもの）…2g
- ・茶碗蒸し
卵…30g / 海老…15g / みつ葉…3g / 銀杏…10g / 干し椎茸…2g
だし汁…90g / みりん…4g / 塩…0.5g / 薄口醤油…2g
- ・あちゃら（柚子釜）
かぶ…40g / かぶ葉…10g / 酢…4g / 柚子絞り汁…1g / 砂糖…3g
塩…0.3g / 柚子…1個

■作り方

【寒ぶりの煮つけ】

- ①ぶりの切り身は、熱湯をくぐらせ霜降りしておく。
- ②葉にんにくは 4cm 程度にカットする。ごぼうは皮を剥ぎ、拍子木切りにして酢水にくぐらせる。
- ③鍋にごぼうを入れて茹でる。ごぼうが軟らかくなったら、ざるにあげる。
- ④鍋に水 40g と A の調味料を入れて、ごぼうを加えて火にかける。
- ⑤再び沸いたらぶりと葉にんにくを加え、弱火にして味を合ませる。
- ⑥皿に盛り、針生姜を飾る。

【茶碗蒸し】

- ①海老は殻を剥き、2つに削ぎ切りにする。みつ葉は茹でて、結びみつ葉にしておく。
- ②干し椎茸は水に戻しておく。銀杏は殻を剥く。
- ③だし汁で椎茸と銀杏を煮て調味料と混ぜて冷ましておく。
- ④③のだし汁とき卵を混ぜ合わせ漉しておく。
- ⑤容器に具を入れてゆっくり④を注ぎ入れる。（みつ葉は最後に入れる）
- ⑥蒸し器を火にかけ蒸気が上がった⑤を入れる。1～2分後に火力を弱めて 85℃で、20～25 分間蒸す。

【あちゃら（柚子釜）】

- ①かぶは厚く皮を剥き、スライスして塩をまぶし、葉は小口切りにしてざっと茹でて絞っておく。
- ②柚子を横半分にカットし、中身をくりぬく。柚子の汁を絞っておく。
- ③かぶがしんなりしたら、塩をよく洗いおとして絞る。
- ④酢と柚子汁と砂糖を混ぜ合わせて、かぶ、葉と和える。
- ⑤柚子釜（皮）の中に、④を盛る。

●ポイント

高知では煮魚に野菜を炊き合わせます。ごぼうや、葉にんにくを使うことで、魚の生臭みを抑え、魚の旨味に野菜の風味が加わって、一層美味しくなります。

●栄養量

エネルギー 658kcal たんぱく質 30.0g 脂質 16.2g
炭水化物 91.2g 食物繊維 5.5g 食塩相当量 2.2g

冬の楽々モーニングセット



■材料

- ・パン
- 米粉パン…70g / 柚子ジャム…15g
- ・パンキンサラダ
- 南瓜…50g / アーモンド…5g / さやいんげん…15g / こしょう…少々
- ごまドレッシング…10g / マヨネーズ…5g / レタス…20g
- ・コンソメスープ (トマト入り)
- トマト…30g / 玉ねぎ…15g / パセリ…1g / コンソメ…1.5g
- 塩…0.2g / こしょう…少々 / 水…140g
- ・果物
- 土佐文旦…70g
- ・ヨーグルト
- 無糖ヨーグルト…80g

■作り方

【パンキンサラダ】

- ①南瓜は、2cm角の大きさにカットする。さやいんげんは、1cm程度にカットする。
- ②南瓜といんげんは、各々茹でておく。(シリコン容器で電子レンジにかけてもよい)
- ③こしょうと、マヨネーズ、ごまドレッシングで和えて皿に盛り、アーモンドスライスをちりばめる。

【コンソメスープ】(トマト入り)

- ①トマトは粗刻みにし、玉ねぎは薄いスライスにする。
- ②鍋に分量の水を沸かし、調味料を入れてコンソメスープを作る。
- ③途中で玉ねぎを入れ、玉ねぎが透明になったら、トマトを入れて火を止める。
- ④スープ皿に盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。

●ポイント

現在ほど流通網が発展していなかった時代においては、緑黄色野菜が少ない冬場に、栄養素が豊富に含まれ保存の効く南瓜が重宝されていました。コンソメスープに使用しているトマトは強い抗酸化力をもつリコピンが含まれた、心臓に優しい食材のひとつです。

●栄養量

エネルギー 524kcal たんぱく質 14.0g 脂質 22.6g
 炭水化物 68.9g 食物繊維 5.7g 食塩相当量 1.5g

「花にら」が主役！具たくさん減塩焼うどん



■材料

- ・焼きうどん
- ゆでうどん…250g / 花にら…40g / 舞茸…20g / 豚もも肉…60g
- 京葱…20g / むぎ海老…10g / 人参…15g / とんかつソース…12g
- こしょう…少々 / 植物油…6g / 花かつお…1g / 青のり…少々
- ・野菜の煮物
- かぶ…50g / 干し椎茸…2g / さやいんげん…15g / 板こんにやく…20g
- 油揚げ…5g / 砂糖…3g / 酒…2g / だし割り醤油…6g / だし汁…120g
- ・果物
- みかん…70g

■作り方

【焼きうどん】

- ①うどんは、熱湯でさっと茹でてざるにあげておく。
 - ②豚肉は、2cmにカットして、むぎ海老は洗っておく。
 - ③花にらは、3cmにカットし、残りの野菜も食べやすい大きさにカットしておく。
 - ④フライパンを火にかけ、植物油 2g を熱し、豚肉を入れて炒める。十分火が通ったら皿に取り出す。
 - ⑤植物油 4g を熱し、人参、京葱、舞茸、むぎ海老を炒め、こしょうを振る。続けて半分に切った麺を入れて炒める。
 - ⑥花にらを入れて、豚肉を戻し、とんかつソースで味をつける。
 - ⑦皿に移し、上から花かつおと青のりをかける。
- ※花にらは、にら(葉)でも代用できる。

【野菜の煮物】

- ①かぶは皮を厚く剥き、20g位の大きさにカットして茹でる。
- ②干し椎茸は、水につけて戻しておく。
- ③さやいんげんは、すじをとり、4cm位の長さにカットし、板こんにやくは、短冊に切り茹でしておく。
- ④鍋に 120ml のだし汁を入れて火にかけ、沸いてきたら、油揚げと①、②の材料を入れて煮る。
- ⑤火が通ったら、調味料と③を入れて煮合める。皿に形よく盛りつける。

●ポイント

一般的なかけうどんは一杯あたりの食塩量が 3.6g と多いですが、焼きうどんにすることで半分以下の 1.5g に抑えられます。うどんと一緒に野菜や肉を炒めることで、1皿でもバランス良く栄養が摂れます。

●栄養量

エネルギー 543kcal たんぱく質 27.1g 脂質 11.4g
 炭水化物 82.5g 食物繊維 7.5g 食塩相当量 2.3g

土佐酢で味わう水炊き 冬野菜・葉にんにくをアクセントに



■材料

- ・ご飯
- 白飯…180g
- ・土佐の水炊き
- 豆腐（鍋用）…50g / ぐれ（または鯛）切り身…60g / 海老…15g
- 葉にんにく…20g / 春菊…10g / 白菜…40g / 生椎茸…10g / 人参…15g
- くずきり…10g / だし昆布…適量 / 大根…30g / やっこ葱（浅葱）…3g
- （土佐酢）酢…3g / 柚子酢…2g / だし昆布…適量 / 花かつお…1g
- 濃口醤油…4g / みりん…2g / たまり醤油…1g
- 酒…1g / 水…18g
- ・金平れんこん
- れんこん（水煮でも良い）…60g / 植物油…1g / ごま…2g
- 砂糖…3g / だし割り醤油…4g / みりん…1g / ごま油…1g
- 一味…適量
- ・果物
- りんご…50g

■作り方

【水炊き】（土佐酢）

- ①豆腐は、適当な大きさにカットする。魚は、熱湯をかけて霜降りしておく。
- ②海老は、皮を剥いておく。
- ③野菜、生椎茸は、食べやすい大きさに切っておく。大根はおろし、葱は薄い小口切りにする。
- ④土鍋に昆布を入れて沸かし、くずきり、魚、豆腐、海老、椎茸、白菜、人参を入れる。火が通ったら最後に葉にんにく、春菊を入れて火を止める。
- ⑤碗に土佐酢 1 人前をいれ、薬味を入れる。

～土佐酢の作り方～

- ⑥鍋に土佐酢の調味料と水と昆布を入れて火にかけ、煮立つ直前に昆布を取りだし、かつおぶしを入れる。沸騰したら火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄み液を漉し取る。

※代替品：市販のぼん酢 15cc に鍋の煮汁を 15cc 加えてつけつゆとする。残ったつゆは飲まないようにする。

【金平れんこん】

- ①れんこんの皮を剥ぎ、薄い輪切り又は、半月切りにして酢水にさらす。さっと茹でてもよい。
- ②フライパンに植物油を熱し、れんこんスライスを炒める。透明になってきたら、合わせておいた調味料を入れる。
- ③最後に、ごま油と一味をふりかけ味を調える。

●ポイント

お鍋にはヘルシーなイメージがありますが、寄せ鍋のように味をつけてある鍋物は、お汁を飲むと食塩量が多くなるので、水炊きにして土佐酢などで味わうことで減塩できます。ちなみに、土佐酢とは三杯酢に鰹節を加えて旨味や香りをプラスしたお酢です。残ったつけ汁は飲まないように注意しましょう。

●栄養量

エネルギー	658kcal	たんぱく質	28.2g	脂質	12.4g
炭水化物	104.6g	食物繊維	5.7g	食塩相当量	1.6g