

田舎風五目ずし

材料 4人分				
米	2	合	【具の煮汁】	
にんじん	40	g	だし汁（椎茸の戻し汁を含む）	150ml
ごぼう	40	g	砂糖	大さじ2
油揚げ	10	g	しょうゆ	大さじ1
干し椎茸	10	g	【合わせ酢】	
じゃこ（粗みじん切り）	10	g	ゆず酢	大さじ2
しょうが（みじん切り）	20~30	g	穀物酢	大さじ1
白ごま	大さじ2		砂糖	大さじ3
錦糸卵	1	個分	塩	小さじ1
すまき	1本（40g）			
さやえんどう	5	枚		



- ① 人参、ごぼう、油揚げ、水で戻した干し椎茸は、小さく切り、煮汁で煮て、汁気をきっておく。
- ② すまきはいちょう切り、さやえんどうは斜めに小さく切って湯通ししておく。
- ③ 合わせ酢にじゃこしょうがを入れておく。
- ④ 炊けたごはん③、白ごまを入れて混ぜ合わせ、さらに①と②のすまきを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 仕上げに錦糸卵、さやえんどうを飾る。

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
397	13.1	92	2.3

ツナとざっくり野菜のオムレツ

材料 4人分

卵	6個 (Mサイズ)
ツナ缶	80 g
キャベツ	320 g
ほうれん草	100 g
油	大さじ2
塩、こしょう	各少々
<付け合わせ>	
レタス	60 g
トマト	1個



一人分	
エネルギー (kcal)	177
たんぱく質 (g)	7.2
Ca (mg)	62
塩分 (g)	0.8

- ① キャベツは5mm幅のせん切りに切る。ほうれん草はゆでて水にさらし、絞って4cm長さに切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、ツナ（汁ごと）、キャベツ、ほうれん草、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油の1/2を入れて熱し、②を流し入れて菜箸で混ぜながら1～2分焼く。弱火にして蓋をし、2分くらい蒸し焼きにする。裏返して再び蓋をして2～3分焼く。
- ④ 皿に盛り付け食べやすい大きさに切り、ちぎったレタスとくし形に切ったトマトを添える。

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）

ミルクココアゼリー

材料 10人分

粉 寒 天	4 g
水	200 ml
ピュアココア	大さじ3
砂 糖	60 g
牛 乳	400 ml
ホイップクリーム	少々



- ① ふるったココアと砂糖を混ぜ合わせ、温めた牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ③ 2分くらい沸騰させ、①を加え混ぜ合わせ、容器に流し入れ、冷やし固める。
- ④ 好みにホイップクリームを飾る。

一人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
50	1.1	38	0

いかとみょうがの甘酢風

材料 4人分

いか	80g
みょうが	8個
青じそ	2枚
調味料	
酢	大さじ2
はちみつ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2



- ① いかは2cm幅の4cm長さに切る。沸騰したお湯に塩少々（分量外）を入れてゆで、ザルに上げておく。
- ② みょうがは縦半分に切り、さらに縦半分に切って、さっと湯通ししておく。
- ③ 青じそはせん切りし、水にさらして水気を切っておく。
- ④ 調味料で材料を和え、冷めたら青じそを散らす。

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
25	2.4	11	0.5

オクラときのこのわさびマヨ和え

材料 4人分	
オクラ	100 g
なめこ	80 g
しめじ	40 g
めんつゆ（ストレート）	大さじ1
わさび	8 g
マヨネーズ	大さじ2

- ① オクラはさっとゆでて5mm厚さの輪切りにする。なめこは熱湯にさっとくぐらせて水気を切る。しめじも小房に分けてさっとゆでる。
- ② ①を調味料で和える。



一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
25	2.4	11	0.5

コロコロポテトサラダ

材料 4人分

じゃが芋 中 2 個
きゅうり 1 本
人参 1 / 2 本
角切りベーコン 60 g

調味料

マヨネーズ 大さじ2
粒マスタード 小さじ2
オリーブ油 大さじ1
酢 小さじ2
こしょう 少々



一人分	
エネルギー (kcal)	150
たんぱく質 (g)	3.7
Ca (mg)	18
塩分 (g)	0.6

- ① じゃが芋は皮をむき、1.5cm角に切って水にさらした後、水からゆでる。竹串を刺してスーッと通るくらいになれば水気を切る。
 - ② 人参は1cm角に切り、茹でておく。
 - ③ きゅうりは1cm角に切る。ベーコンも同様に切り、レンジ600wで20秒かけ温めておく。
 - ④ ボウルに調味料を混ぜ合わせておき、①～③を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。
- ▶ ※じゃが芋、人参は電子レンジで加熱してもいいです。

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）

鶏肉の梅しょうが焼き

材料 4人分

鶏もも肉	400	g
しょうが(すりおろし)	12	g
キャベツ	160	g
青じそ	4	枚
たれ		
酒	大さじ	1
みりん	大さじ	1
梅干し	20	g
しょうが(みじん切り)	12	g
しょうゆ	小さじ	1



一人分	
エネルギー (kcal)	218
たんぱく質 (g)	17.4
Ca (mg)	28
塩分 (g)	1.3

- ① しょうがは半分を下味用としてすりおろし、残り半分はみじん切りにする。
- ② 鶏もも肉は厚みを均一にし、すりおろしたしょうがをもみこむ。
- ③ 梅干しは種を除いてたたいておく。キャベツと青じそはせん切りにし、混ぜ合わせておく。
- ④ 耐熱容器に酒、みりんを入れ、加熱し、粗熱が取れたら梅干し、みじん切りのしょうが、しょうゆを混ぜ、たれを作る。
- ⑤ 鶏肉をフライパンに皮を下にして入れ、少しずつ火を通しながら焼き色を付ける。皮から出た余分な油は拭き、鶏肉を裏返して両面をしっかりと焼いたら食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 皿に青じそ、キャベツ、鶏肉を盛り、上からたれをかける。

ないらげと野菜の甘辛炒め

材料 4人分

ないらげ	280 g
おろしにんにく	2かけ分
A 三温糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
かたくり粉	20 g
揚げ油	適宜
ゆでたけのこ	120 g
にんじん	40 g
きくらげ（乾燥）	4 g
ピーマン	40 g
中華だし	2 g
B 三温糖	小さじ2弱
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ2弱
豆板醤	少々
油	小さじ2



- ① ないらげは2.5cm角の角切りにし、Aに漬け込む。
- ② にんじんは乱切りにしてゆでる。ゆでたけのこ、ピーマンも乱切りにする。きくらげはぬるま湯で戻し3cm角に切る。
- ③ ①のないらげに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ 調味料Bを合わせておく。
- ⑤ フライパンに油をしき、ゆでたけのこ人参、きくらげ、ピーマンを弱火でじっくり炒め、④と③のないらげを入れて合わせる。

一人分	
エネルギー (kcal)	156
たんぱく質 (g)	14.4
Ca (mg)	20
塩分 (g)	1.2

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）

黒豆のブラマンジェ

材料 4個分

コーンスターチ

大さじ1・1/2 (9g)

砂糖 大さじ1・1/3

牛乳 260ml

黒豆(甘煮) 80g

きな粉 20g



一人分	
エネルギー (kcal)	130
たんぱく質 (g)	1.3
Ca (mg)	90
塩分 (g)	0

- ① 鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ② 中火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。
- ③ とろみがついたら弱火にして1分混ぜ続ける。
- ④ 型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 出来上がったら黒豆ときな粉を飾る。

ビーフンとキャベツの和サラダ

材料 4人分

ビーフン	50 g
キャベツ	80 g
ツナ	40 g
にんじん	40 g

調味料

マヨネーズ	20 g
白味噌	小さじ2
三温糖	小さじ1・1/2
濃口しょうゆ	小さじ1・1/2
すりごま	大さじ1



- ① ビーフンは歯ごたえを残して茹でる。にんじんはいちょう切りにしてさつとゆでる。
- ② キャベツは3cmの短冊切りにし、さつと茹でる。
- ③ 調味料を混ぜ、食材を和える。

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ～（令和5年1月：高知県）

一人分	
エネルギー (kcal)	139
たんぱく質 (g)	3.2
Ca (mg)	44
塩分 (g)	0.6

ひき肉と野菜のカレー炒め

材料 4人分

豚ひき肉	160g
もやし	200g
玉ねぎ	40g
人参	40g
にら	100g
A カレー粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4



一人分	
エネルギー (kcal)	141
たんぱく質 (g)	10.1
Ca (mg)	34
塩分 (g)	0.4

- ① もやしはたっぷりの水に5分つけてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭いて塩をからめる。
- ② 人参は4～5cmの長さにせん切り、にらは4～5cmの長さに、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンを中火にかけ、油をひかずに豚ひき肉を炒めて、余分な油をふき取る。
- ④ 野菜を加えて炒め合わせ、Aを加えて炒め、器に盛る。

厚揚げのんにくバターしょうゆ

材料 4人分

厚揚げ	450g
(ソース)	
バター	20g
にんにく(すりおろし)	1かけ分
豆板醤	小さじ2
A 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
かつおぶし	1袋(2g)
ピーマン	2個
しめじ	1パック(100g)
塩・こしょう	各少々
サラダ油	適量

一人分	
エネルギー(kcal)	267
たんぱく質(g)	13.2
Ca(mg)	278
塩分(g)	2.2

- ① 厚揚げは8等分に切り、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。ピーマンは縦半分に4等分に切り、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ② ピーマンとしめじは、それぞれサラダ油を引いたフライパンで軽く火が通るまで焼き、塩、こしょう各少々を振り、皿にとっておく。
- ③ (ソースを作る) 小さなフライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたらにんにくと豆板醤を加える。ぶくぶくと泡立ってきたらAを加えて、混ぜながらつやが出るまで加熱する。(煮詰まってしまった場合は少量の酒でのばす)
- ④ 器に厚揚げを盛り、③をかけ、②を添える。

しいたけの中華スープ



材料4人分

生しいたけ	5個
玉ねぎ	1/4個
水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1
卵（溶いておく）	1個
ごま油	大さじ1/2
にら（小口切り）	少々

一人分	
エネルギー (kcal)	267
たんぱく質 (g)	13.2
Ca (mg)	278
塩分 (g)	2.2

- ① しいたけはせん切りにする。軸も斜め輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、鶏がらスープの素としいたけ、玉ねぎを入れて再び沸騰させる。
- ③ しょうゆ、水溶き片栗粉を入れて、かき混ぜながら中火で1分ほど加熱し、溶き卵を回し入れて、かき混ぜながら中火で加熱する。
- ④ 溶き卵が固まってきたら、ごま油を加えて火からおろし、器に盛り付け、にらをちらす。