

りんご風味のしょうが焼き

材料 4人分

豚もも肉薄切り 8枚 (320g)
りんご 1/2 個
A しょうが (すりおろし) 大さじ 1・1/2
酒 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 1
みりん 大さじ 2
片栗粉 大さじ 1
サラダ油 大さじ 1



- ① りんごは皮つきですりおろす。
- ② ポリ袋に豚肉、A、を入れ軽くもみ、1時間くらい漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を両面焼く。

一人分	
エネルギー (kcal)	226
たんぱく質 (g)	13.9
Ca (mg)	7
塩分 (g)	0.7

二色ゼリー

材料 8人分

<牛乳ゼリー>

水 1 5 0 ml
粉 寒 天 2 g
牛 乳 1 5 0 ml
砂 糖 大 さ じ 4

<コーヒーゼリー>

水 3 0 0 ml
粉 寒 天 2 g
インスタントコーヒー 大さじ 1



一人分	
エネルギー (kcal)	31
たんぱく質 (g)	0.6
Ca (mg)	21
塩分 (g)	0

- ① 牛乳ゼリーを作る。鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で2分ほど加熱する。
- ② 火を止め、砂糖を入れて混ぜ、さらに牛乳を入れて混ぜ、型に入れて冷やし固める。
- ③ コーヒーゼリーを作る。鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で2分ほど加熱する。
- ④ 火を止め、コーヒーを入れて混ぜ、粗熱をとり、固まった牛乳ゼリーの上に流し込み、冷やし固める。

長芋とおからのヘルシーバーグ

材料4人分

鶏ひき肉	240g
おから (パウダータイプなら30g)	60g
長芋	80g
玉ねぎ	1/2個
A 卵	1個
片栗粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
サラダ油	適量
B 大根おろし	150g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



一人分	
エネルギー (kcal)	228
たんぱく質 (g)	13.8
Ca (mg)	45
塩分 (g)	1.1

- ① 長芋は5mm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールにおから、鶏ひき肉、①、Aを入れてよく混ぜ、4個の小判型に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をして中まで火をとおす。
- ④ Bを鍋に入れ、ひと煮立ちさせてソースを作り、焼きあがったハンバーグにかける。(ゆでた大根葉があれば刻んで上に飾る)

かつおの香り揚げ

材料 4人分

かつお	250	g
小麦粉	適量	
揚げ油	適量	
レタス	2	枚
レモン	1/2	個
(A) しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
カレー粉	小さじ1	



一人分	
エネルギー (kcal)	186
たんぱく質 (g)	16.0
Ca (mg)	15
塩分 (g)	0.7

- ① かつおは1 cm厚さに切り、(A) で下味をつける。
- ② レタスはせん切り、レモンは4等分に切る。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、油できつね色に揚げる。
- ④ 器に②と揚げたての③を盛る。

ピーマンともやしのサッと煮

材料 4人分

ピーマン	100g
もやし	1袋
てんぷら（じゃこ天）	40g
生姜	1片（15g）
だし汁	300ml
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1



一人分	
エネルギー (kcal)	34
たんぱく質 (g)	2.1
Ca (mg)	16
塩分 (g)	0.6

- ① ピーマンはへたと種を除き、乱切りにする。生姜はせん切り、もやしはさっと洗ってザルにあげておく。てんぷらは短冊切りにする。
 - ② 鍋に調味料とてんぷら、生姜を入れて煮立て、ピーマンともやしを入れて時々混ぜながら中火で2～3分煮る。火を止めて器に盛る。
- 調味料は「麺つゆ」を代用してもよいでしょう。歯ごたえを残して短時間で煮るのがポイントです。

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）

ささみときゅうりのごま風味和え

材料 4人分

鶏ささみ 6本分 (320g)

塩麴 (下味用) 大さじ3

きゅうり 2本

アボカド 1個

赤ピーマン 1個

調味料 (合わせておく)

すりごま 大さじ4

酢 大さじ4

砂糖 大さじ1

白だし 大さじ1

ごま油 大さじ1



一人分

エネルギー (kcal)	474
たんぱく質 (g)	18.9
Ca (mg)	139
塩分 (g)	0.7

- ① ささみは筋と皮をとり、塩麴をまぶして冷蔵庫で30分おく。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰させ塩麴がついたささみを入れて蓋をし、火を止めて20分放置する。冷めたら手で大きめにさいておく。
- ③ きゅうりは細長い乱切りにする。アボカドは皮と種を取り5mm幅のスライス切りにする。赤ピーマンは種を取り、せん切りにする。
- ④ ボールで材料と調味料を混ぜ合わせ、彩どりよく皿に盛り付ける。
- ⑤ 素材のたんぱく質がうま味に変わり、柔らかくしっとりと仕上がります。

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）

りゅうきゅうの簡単ちらし

材料 4人分

ご飯	茶わん4杯	(600g)
りゅうきゅう	200g	(1/3本)
塩(塩もみ用)	ひとつまみ	0.4g
みょうが	2	本
青しそ	4	枚
かちりじゃこ	25	g
すし酢		
米酢	大さじ	4
ゆず酢	大さじ	2
砂糖	大さじ	2
炒りごま	小さじ	2



一人分	
エネルギー (kcal)	285
たんぱく質 (g)	4.8
Ca (mg)	86
塩分 (g)	0.4



- ① りゅうきゅうは2cm角に切り、塩もみし、絞る。みょうが、青しそは刻む。
- ② すし酢を作り、かちり、みょうがを漬け、りゅうきゅうを合わせる。
- ③ ご飯が炊けたら、②を混ぜ、青しそ、炒りごまを合わせる。

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）

※りゅうきゅうは高知県の伝統野菜です。里芋の一種で茎を食用とします。茎の中に無数の小さな穴があいているためハスイモとも呼ばれます。

にら（花にら）と切干し大根のエビナッツ炒め

材料 4人分

切干し大根	20 g
油	大さじ2
くるみ	40 g
芝エビ	10尾
にら（花にら）	80 g

調味料

ウスターソース	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
顆粒和風だし	少々



一人分	
エネルギー (kcal)	178
たんぱく質 (g)	6.8
Ca (mg)	62
塩分 (g)	0.7

- ① 切干し大根は水で戻す。
- ② くるみはざく切りにし、にら（花にら）は5cm長さに切る。
- ③ フライパンに油を敷き、くるみ、えび、切干し大根、にらの順に炒め、調味料で味付けする。

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）

- ▶ 切干し大根やにら、えび、くるみなど様々な食感の食材を使用しています。よく噛んで味わいましょう。

さつま芋のしょうが蒸しパン

材料 6人分

A	ホットケーキミックス	150g
	しょうが汁	大さじ1
	黒砂糖	40g
	卵	1個
	牛乳	100ml
	サラダ油	大さじ1
さつま芋	120g	
黒ごま	少々	



一人分	
エネルギー (kcal)	185
たんぱく質 (g)	3.8
Ca (mg)	71
塩分 (g)	0.3

- ① さつま芋は1cm角に切り、水に放ちあくを除く。
 - ② Aの材料とさつま芋2/3量を混ぜ合わせておく。
 - ③ アルミカップに流し入れ、残りのさつま芋を上のにせ黒ごまを散らす。
 - ④ 蒸し器で10～15分蒸す。
- ▶ 高知県は国内生産量日本一。家庭での長期保存には向いていませんので、すりおろしやみじん切り、輪切りなどにして冷凍しておく用途に応じてすぐに料理に使えます。

かみかみきんぴら

材料 4人分

こんにゃく	150 g
さつま芋	50 g
にんじん	50 g
ごぼう	80 g
油	大さじ2

調味料

だし汁	100ml
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1



一人分	
エネルギー (kcal)	107
たんぱく質 (g)	0.7
Ca (mg)	35
塩分 (g)	0.7

- ① ごぼう、さつま芋、にんじんは厚めのせん切りにする。さつま芋は水にさらしておく。こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め調味料で調味し、煮汁がなくなるまで2分程度炒め煮にする。

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）

きのこの豆乳味噌スープ

材料 4人分	
エリンギ	100g
しめじ	100g
生しいたけ	2個
玉ねぎ	1/2個
水	400ml
固形コンソメ	1個
豆乳	300ml
味噌	大さじ1
パセリ	少々
こしょう	少々



一人分	
エネルギー (kcal)	65
たんぱく質 (g)	4.1
Ca (mg)	19
塩分 (g)	1.1

- ① エリンギは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとってばらばらにする。生しいたけと玉ねぎは薄切りにする。
 - ② 鍋に①の材料と水、コンソメを入れて火にかける。煮立ったら弱火にして5分ほど煮込む。
 - ③ 火を止めて味噌を溶き、豆乳を加え、沸騰させない程度に弱火にかけ、味を見てこしょうで味を調える。
 - ④ 器に注ぎ、パセリをふる。
- 寒い季節におすすめのスープです。体の中から温まりましょう。

けんかもち ～物部町に伝わる伝統スイーツ～

材料4人分

さつま芋	200 g
里芋	200 g
砂糖	大さじ1
塩	少々
きな粉	適宜



一人分

エネルギー (kcal)	136
たんぱく質 (g)	1.2
Ca (mg)	39
塩分 (g)	0.1

- ① さつま芋と里芋の皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。
 - ② ①を熱いうちに砂糖と塩を加えてつぶし混ぜる。
 - ③ ラップで一口大に丸めて、きな粉をまぶす。
- 黒すりごまをまぶしても風味よく仕上がります。