

のっぺ

エネルギー

179kcal

タンパク質

8.7g

脂質

5.3g

塩分

1.8g

材 料	1人分 (g)	4人分
里 芋	75	300
人 参	20	80
こんにゃく	20	80
ごぼう	10	40
乾しいたけ	2	8
ぎんなん(ゆで)	6	20個
鶏もも肉	15	60
油揚げ	8	32
焼き竹輪	15	60
さやえんどう	2.5	10
しいたけ戻し汁	50	200
酒	4	大さじ1
砂 糖	1.5	小さじ2
みりん	4	大さじ1
しょうゆ	10	大さじ2



◆作り方

- ①里芋・人参・焼き竹輪は一口大の乱切り、ごぼうは乱切りにして水にさらす。
- ②乾しいたけは水に戻し、油揚げは油抜きをし、こんにゃくは下茹でをして一口大に切る。
- ③さやえんどうは塩ゆでし、斜め二つ切り。
- ④鍋にさやえんどうとぎんなん以外の材料としいたけの戻し汁・調味料を入れ、味を整え煮含める。ぎんなんを入れて火を止める。
- ⑤盛り付けをしてさやえんどうを散らす。

れんこんのいとこ煮

エネルギー

140kcal

タンパク質

4.6g

脂質

0.4g

塩分

0.2g

材 料	1人分 (g)	4人分
れんこん	50	200
あずき	18	72
砂 糖	12	大さじ5
塩	少々	少々



◆作り方

- ①れんこんは皮をむいて四つ割にして厚さ5mmのいちょう切にし、酢水につけてから水洗いする。
- ②あずきは水洗いし厚手の鍋に水と共に入れ、煮立ったら一度茹でこぼし、再び水を加えて火にかける。あずきが柔らかくなったられんこんを加え柔らかくなるまで煮る。
- ③砂糖・塩を加え、水気がなくなるまで煮る。



アスパラのグリル温泉卵のせ

エネルギー

127kcal

タンパク質

9.0g

脂質

7.4g

塩分

0.7g

材 料	1人分 (g)	4人分
アスパラ	30	120
ピーマン	15	60
パプリカ(赤)	15	60
パプリカ(黄)	15	60
ズッキーニ	20	80
トマト	30	120
オリーブ油	1	小さじ1
塩	0.5	小さじ1/3
黒粒こしょう	少々	少々
温泉卵	60	4個
パプリカ(粉)	少々	少々



◆作り方

- ①野菜は食べやすく切り、軽く湯通をする。トマトは皮を湯むきし、乱切り。
- ②器に野菜を盛り、オリーブオイルを回しかけ、塩・こしょうをする。
- ③真ん中に温泉卵をのせ、パプリカ(粉)を振る。
- ④オーブンで焼き、軽く焦げ目を付ける。

いかの野菜酢物詰め

エネルギー

69kcal

タンパク質

9.4g

脂質

0.9g

塩分

0.9g

材 料	1人分 (g)	4人分
するめいか	50	200(2杯)
大 根	10	40
きゅうり	10	40
人 参	5	20
もやし	5	20
塩	0.5	小さじ2/5
酢	5	大さじ1 1/3
砂 糖	4	大さじ2
白すりごま	0.5	小さじ2/3



◆作り方

- ①いかは胴と足に分けて茹でておく。
- ②大根、きゅうり、人参はせん切りにして塩もみし、しぼっておく。
もやしは茹でて水気を切っておく。
いかの足は食べやすい長さに切る。
- ③②と調味料を合わせる。
- ④いかの胴に③を詰める。
- ⑤2等分に切る。

◆インディアンサラダ

エネルギー

145kcal

タンパク質

9.2g

脂質

10.6g

塩分

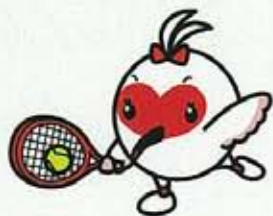
0.7g

材 料	1人分 (g)	4人分
するめいか	30	120
キャベツ	20	80
エビ	15	60
きゅうり	15	60
パプリカ(赤)	10	40
マヨネーズ	14	大さじ4
カレー粉	1.5	小さじ3
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
トマト	15	60



◆作り方

- ①いかの胴の皮をむき輪切りにしてゆでる。足は食べやすい大きさに切りゆでる。
- ②キャベツはせん切りにして塩をふる。きゅうり・パプリカはせん切り。エビは茹でる。
- ④皿に①・②を盛り、マヨネーズにカレー粉、塩・こしょうを加えたソースをかける。
- ⑤トマトを添える。



◆茄子の薬味ソースかけ

エネルギー

53kcal

タンパク質

1.6g

脂質

2.1g

塩分

0.8g

材 料	1人分 (g)	4人分
なす	100	400
長ねぎ	10	40
しょうが	1	4
ニンニク	1	4
ごま油	2	小さじ2
しょうゆ	5	大さじ1
砂糖	1	小さじ1
豆板醤	少々	少々
酢	3.5	大さじ1



◆作り方

- ①なすは食べやすい大きさに切り茹でて冷ましておく。
- ②ねぎ、しょうが、ニンニクはみじん切り。
- ③鍋にごま油を熱し、②を炒め調味料を加える。最後に酢を加え火を止める。
- ④①に③をかける。



いもこみそ

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
89kcal	4.5g	2.3g	0.3g

材 料	1人分 (g)	4人分
里 芋	60	240
〔味噌〕	4	大さじ1
〔砂糖〕	3	大さじ1 1/3
卵	20	2個
削り節	1	4

トクキッキメモ

さらさらに作ったり、
こってりめに作ったり家庭により様々。
卵も入れたり入れなかったり。
そのまま食べて、ご飯にかけてもよし。



◆作り方

- ①里芋はいちょう切りにする。
ひたひたの水から煮る。
- ②里芋が柔らかくなったら調味料を加える。
- ③溶き卵を流し入れかき混ぜる。
削り節を加え全体に混ぜて火を止める。

いごねり

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
8kcal	0.6g	0.1g	0.8g

材 料	1人分 (g)	4人分
いごねり	50	200
長ねぎ	3	12
しょうが	3	12
しょうゆ	5	大さじ1



トクキッキメモ

県内のスーパーでは
長方形のいごねりをよく目にします。
佐渡では薄いいごねりがくるくと
巻かれていて売られていて、
それを薄切り(細長くなる)にして食べます。

※ねぎのみじん切りとおろししょうがに
しょうゆをかけたり、
胡麻和えでいただきます。



おもいのほかの白酢和え

エネルギー

107kcal

タンパク質

6.0g

脂質

6.2g

塩分

0.6g

材 料	1人分 (g)	4人分
菊(かきのもと)	15	60
厚揚げ	40	160
しらたき	10	40
人 参	10	40
ぜんまい(ゆで)	15	60
生しいたけ	10	40
きぬさや	5	20
白すりごま	1	小さじ1
白ねりごま	2	大さじ1
砂糖	3	大さじ1 1/3
しょうゆ	2	大さじ1/2
塩	少々	少々
酢	1	小さじ1



◆作り方

- ①菊は茹でておく。
- ②野菜を食べやすい大きさに切り、砂糖としょうゆで煮て下味を付ける。
水分がなくなるまでからいりをする。
- ③厚揚げは湯通ししてすり鉢かフードプロセッサーにかける。
- ④③に残りの調味料と①②を加えて混ぜる。
茹でたきぬさやを添える。

切り干し大根と枝豆の酢物

エネルギー

35kcal

タンパク質

1.5g

脂質

0.4g

塩分

0.8g

材 料	1人分 (g)	4人分
切り干し大根	4	16
枝 豆	5	20
人 参	5	20
ぶなしめじ	15	60
酢	10	大さじ2 2/3
塩	少々	少々
しょうゆ	3	小さじ2
砂糖	2	大さじ1



◆作り方

- ①切り干し大根は水に戻し、食べやすい長さに切る。人参はせん切り、しめじは石づきをとってほぐし、それぞれざっと茹でる。枝豆は茹でてさやから出す。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①を和える。