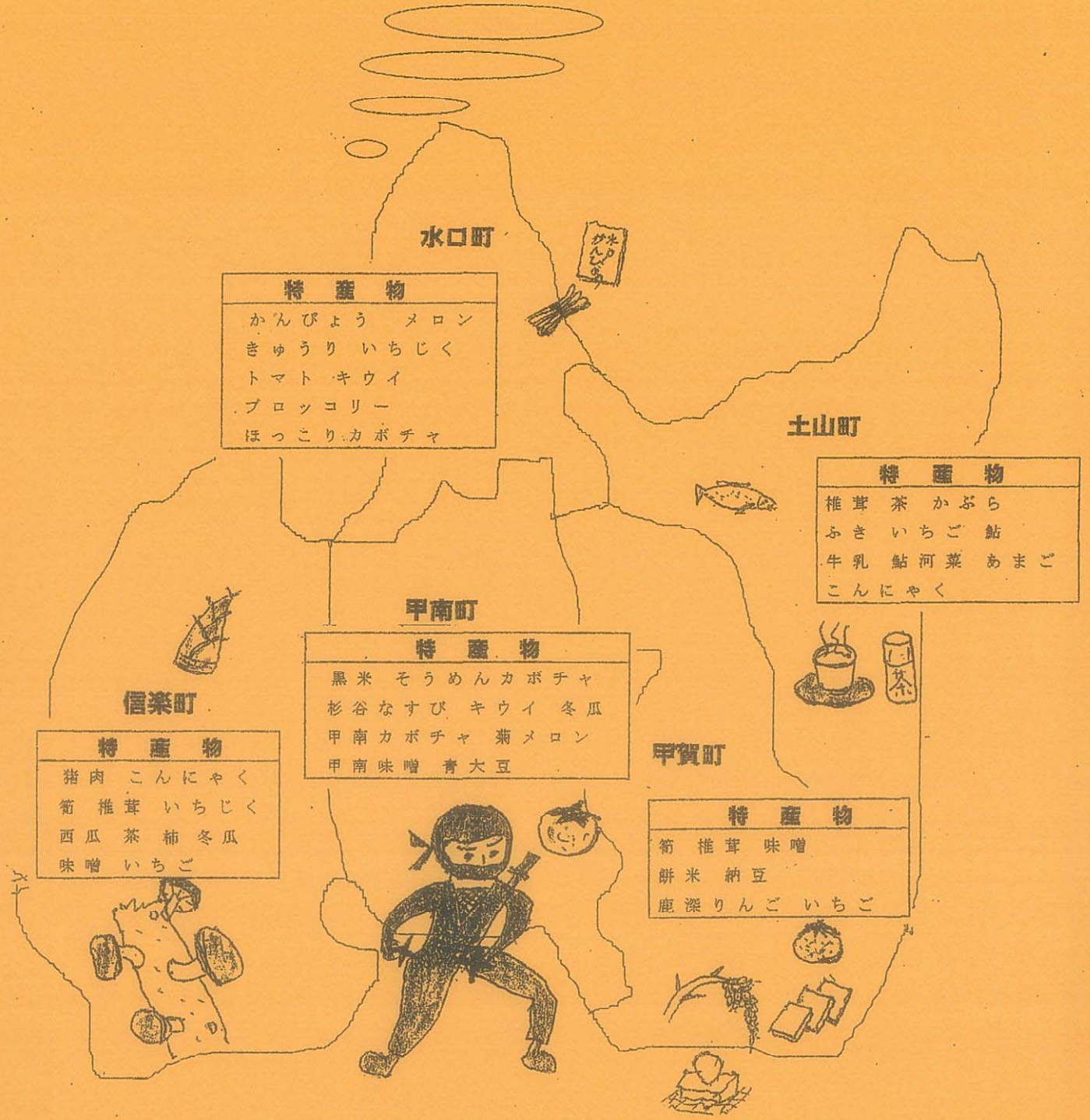


あなたのまちの食事バランスガイド

レシピ集



水口町

特産物	
かんぴょう	メロン
きゅうり	いちじく
トマト	キウイ
ブロッコリー	
ほっこりカボチャ	

土山町

特産物	
椎茸	茶 かぶら
ふき	いちご 鮎
牛乳	鮎河菜 あまご
こんにゃく	

甲南町

特産物	
黒米	そうめんカボチャ
杉谷	なすび キウイ 冬瓜
甲南	カボチャ 菊メロン
甲南	味噌 青大豆

信楽町

特産物	
猪肉	こんにゃく
筍	椎茸 いちじく
西瓜	茶 柿 冬瓜
味噌	いちご

甲賀町

特産物	
筍	椎茸 味噌
餅米	納豆
鹿深	りんご いちご

あなたのまちの食事バランスガイド！

主食

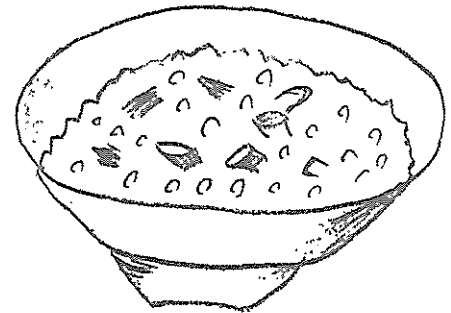
『トマトと鶏肉の炊き込みご飯』

食事バランスガイド

主食	2
副菜	1
主菜	1

材料 【5人分】

米	3カップ
トマト	大1個
鶏もも肉	100g
玉葱	1/2個
人参	50g
土しょうが	20g
三度豆	30g
サラダ油	大さじ4
スープ	3.5カップ
醤油	小さじ1
塩	小さじ1.5
酒	大さじ2
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々



- 作り方
- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げて水気を切る。
 - ② トマトは湯むきをして種を取り、1cm角に切る。鶏もも肉も1cm角に切る。
 - ③ 玉葱は1cm角の色紙切り、人参は1cm角の5mm厚さの色紙切り、土しょうがは細切りにする。
 - ④ 中華鍋にサラダ油大さじ2を熱し、土しょうがを炒め、鶏肉を加えて表面が白っぽくなれば、皿に取り出す。
 - ⑤ 再びサラダ油大さじ2を熱し、玉葱、人参を炒め、トマトを加えてさっと炒める。
 - ⑥ ①の米を入れ、スープ、醤油、塩、酒、ごま油、こしょうで味を整え④⑤の材料を加えて、普通のご飯同様に炊きあげる。
 - ⑦ 十分に蒸らし、ゆでた三度豆のせん切りしたものを全体に混ぜ合わせて器に盛る。

コメント ~ 出来上がりが赤くてきれいです。

エネルギー 498Kcal たんぱく質 9.9g 脂質 14.6g カルシウム 15mg 塩分 1.1g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

あなたのまちの食事バランスガイド！

副菜

『豚肉のかんぴょう巻き』

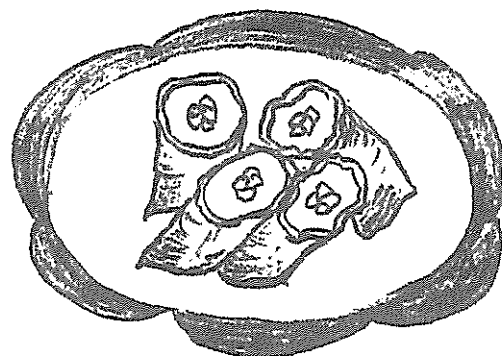
食事バランスガイド

副菜 2

主菜 2

材料 【4人分】

豚肉	200g
かんぴょう	20g
人参	1本
いんげん	10本
グリーンアスパラ	10本
エリンギ	1パック
しょうが	大1個
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ2/5
こしょう	適量



作り方

- ① かんぴょうを戻しておく。
- ② かんぴょうを透き通るまでゆがく。
- ③ 人参を細長く切ってゆがく。
- ④ いんげんのへたをとってゆがく。
- ⑤ エリンギを細長く切る。
- ⑥ 太アスパラガスの場合はゆがく。
- ⑦ 塩こしょうした豚肉を広げてすったしょうがをのせる。
- ⑧ ②～⑥を適宜乗せて巻く。
- ⑨ フライパンに油を熱し⑧をいためる。
- ⑩ 半分に切って、切り口を見せお皿にもる。

コメント

- ～ 豚肉の代わりにベーコンでも良い。その時は巻いたところを楊枝で止める。
- ～ 野菜はおくら、なすびなどなんでも良い。
- ～ 水口特産のかんぴょうを使った低塩料理です。

エネルギー 191Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 11.6g カルシウム 35mg 塩分 0.5g

「滋賀県健康推進連絡協議会手づくり献立集」より

あなたのまちの食事バランスガイド！

主菜

『豚肉とトマトのカツレツ』

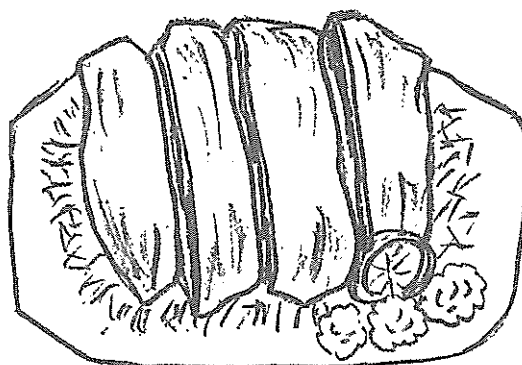
食事バランスガイド

副菜 2

主菜 2

材料 【5人分】

玉ねぎ	1個
トマト	大1個
豚ヒレ肉	250g
塩、こしょう	少々
小麦粉	2/3カップ
卵	1個
生パン粉	1カップ強
生バジル	13枚
キャベツ	300g
オリーブオイル	1/3カップ
濃口しょうゆ	50cc
酒	50cc
みりん	80cc
マスタード	小さじ2/3
パセリ	2本



作り方

- ① 最初にソースを作っておく。
玉葱を薄切りにして、油をひいたフライパンできつね色になるまで炒める。醤油を加え一煮立ちさせて火を止めてマスタードで味を調える。
- ② トマトは5mm厚さの輪切りにする。ヒレ肉もトマトと同じ大きさにたたき伸ばして、重ね合わせ、塩、こしょうをする。
- ③ ②に小麦粉、とき卵、バジルのみじん切りを合わせたパン粉の順につける。
- ④ 熱したオリーブオイルに③の豚肉の面から入れ、5～6分して火が通ったら裏返して焼き色をつける。
- ⑤ せん切りにして軽くゆでたキャベツをしいた器に盛り、①のソースをかけパセリを飾る。

コメント～ 焼き上がりを美しくするため肉のほうから焼く。

エネルギー 245Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 4.0g カルシウム 54mg 塩分 2.4g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

あなたのまちの食事バランスガイド!

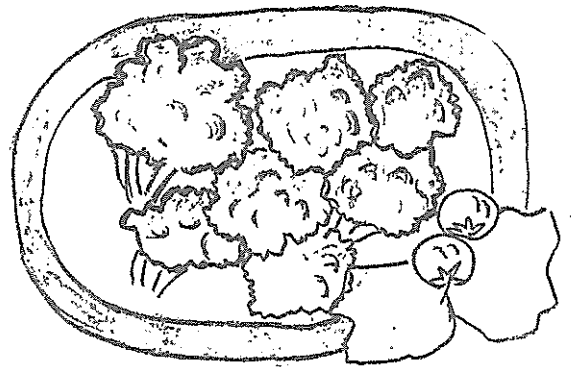
副菜

食事バランスガイド
副菜 1

『ブロッコリーのたこ焼き風』

材料 【1人分】

ブロッコリー	1/4株
衣	
溶き卵	1/4個
水+1/4個の卵	カップ1/4
小麦粉	カップ1/4
揚げ油	適宜



下ごしらえ ブロッコリーは小口大に分けておく
洗って水気を切っておく

- 作り方
- ① 溶き卵と水、小麦粉をさっくりと混ぜて衣を作る
 - ② ブロッコリーにかるく小麦粉をふる(揚げる時、油がはねにくい)
 - ③ 油を170度に熱する
 - ④ ブロッコリーに衣をつけて揚げる

コメント ~ 水口地域のブロッコリーを広めるために婦人部の方が開発し、また、形がおもしろいのでたこやき風という名前がついた。
お好みでたこ焼きソース、青のり、かつおをかけるとおいしいです。
お好みで衣にビールを適量加えても良い。

エネルギー 185Kcal たんぱく質 6.0g 脂質 7.3g カルシウム 30mg 塩分 0.1g

あなたのまちの食事バランスガイド！

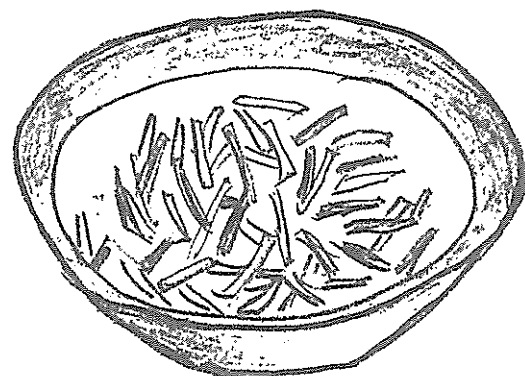
副菜

食事バランスガイド
副菜 1

『かんぴょうと長とうがらしの煮物』

材料 【5人分】

長とうがらし	500g
かんぴょう	30～40g
砂糖	大さじ4
薄口しょうゆ	大さじ5
みりん	大さじ2
サラダ油	大さじ2



作り方

- ① かんぴょうは塩でもんで、サッと洗って水を切る。
- ② 長とうがらしは、種をとって洗って水けを切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②を入れてよくいためる。砂糖、みりん、醤油で味をつけ、そこへ①を入れて、弱火にして煮汁がなくなるまで気長に煮る。
調味料は2回から3回に分けて入れる。

エネルギー 146Kcal たんぱく質 3.4g 脂質 5.1g カルシウム 33mg 塩分 2.9g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

あなたのまちの食事バランスガイド!

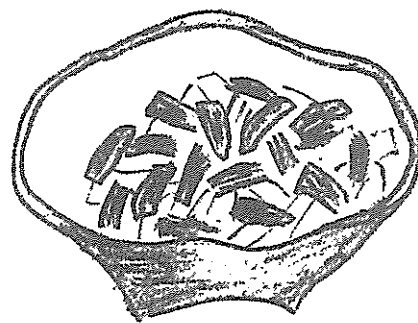
副菜

食事バランスガイド
副菜 1

『ほっこりかぼちゃともやしのサラダ』

材料 【4人分】

かぼちゃ	200g	
もやし	100g	
A {	ごま油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	少量



- 作り方
- ① もやしはゆでておく。
 - ② かぼちゃは種とワタを取ってせん切りにし、やわらかくゆでる。
 - ③ ボールにA入れて混ぜ、①、②を入れてあえる。

コメント ~ 水口特産のほっこりかぼちゃを使った低エネルギーのサラダです。

エネルギー 89Kcal たんぱく質 2.5g 脂質 3.5g カルシウム 12mg 塩分 1.3g

「滋賀県健康推進連絡協議会手づくり献立集」より

あなたのまちの食事バランスガイド！

主食

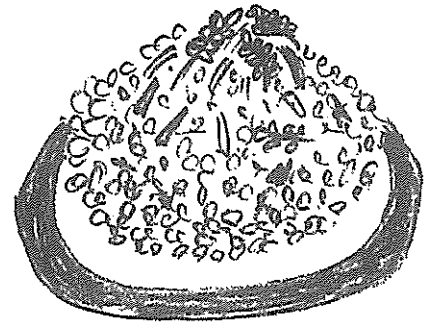
『かんぴょうとちらしずし』

食事バランスガイド

主食	3
副菜	1
主菜	1

材料 【4人分】

かんぴょう	20g
米	3カップ
水	3カップ
すしじゃこ	50g
高野豆腐	1枚
にんじん	30g
干しいたけ	6枚
さやえんどう	12さや
卵	2個
木の芽	適宜
合わせ酢	
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1 1/2
酢	大さじ4



- 作り方
- ① ご飯に合わせ酢を混ぜてよくさます。
 - ② 高野豆腐は1cm位のさいの目、にんじんは梅花型に切り、煮る。
 - ③ 干しいたけはもどして甘辛く煮る。
 - ④ さやえんどうは塩ゆでにする。
 - ⑤ 卵は金糸卵にする。
 - ⑥ ①のご飯にすしじゃこと②～④を混ぜ、器に盛り錦糸卵、木の芽を美しく飾る。

コメント ~ 手づくりのちらしずしなら子どもも大喜び。ちらしずしはいろいろな具が甘酸っぱいご飯の中からあらわれて楽しいお料理です。小さく切ったり飾り切りをすると苦手な野菜も食べられます。

エネルギー 560Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.3g カルシウム 93mg 塩分 1.8g

「JAみなくちかんぴょうパンフレット」より

あなたのまちの食事バランスガイド！

主食

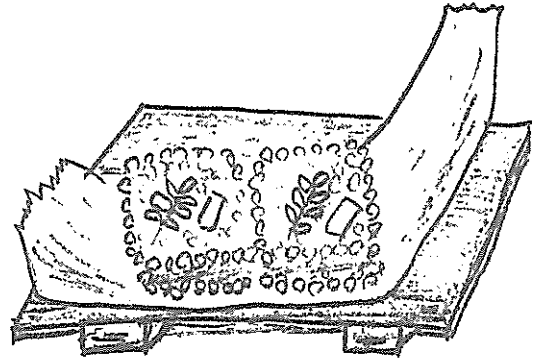
『宇川ずし』

食事バランスガイド

主食	2
副菜	1

材料 「米1升分」 20人分

米	1升
かんぴょう	1 1/2わ
筍	1口大30切れ
干し椎茸	中8枚
ぶりさしみ切身	大30切れ
木の芽	30葉
ゆば	1袋
合わせ酢	
┌ 酢	1カップ
└ 砂糖	1カップ
└ 塩	大さじ3



作り方

※ぶりは切身にして前日に酢につけておく。

- ① ご飯に合わせ酢を混ぜてよくさます。
- ② 椎茸、筍をうす切り一口大に切り、かんぴょうは1cm位に切って煮る。
- ③ 木箱に竹の皮を敷きつめ1/3量のずし飯をのせる。その上にぶり、椎茸、筍をならべて、そのまわりにかんぴょうを敷きつめる。その上にゆば、木の芽をのせる。これを何段か繰り返す。
- ④ つめおわったら、竹の皮を上へのせ、押しふたをして2Kgの重石をのせる。
- ⑤ 一夜すると味がなじんでおいしくなる。

エネルギー 427Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.9g カルシウム 52mg 塩分 2.2g

「宇川の郷土料理4月23日春まつり」より

あなたのまちの食事バランスガイド！

副菜

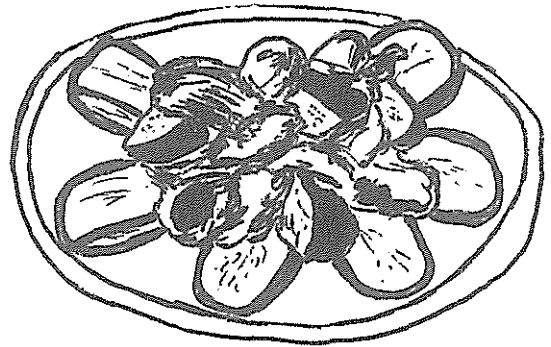
『豚しゃぶとたたきキュウリのあえもの』

食事バランスガイド

副菜 1
主菜 2

材料 【5人分】

豚肉	200g
キュウリ	2本
ねぎ	10cm
にんにく	1かけ
しょうが	2かけ
しょうゆ	大さじ2 1/2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1



作り方

- ① 豚肉はシャブシャブ用の薄切りを用意して2～3枚ずつ熱湯でゆで、色が変わったら手早く冷水に取ってざるにあげ水気をきる。
- ② キュウリは塩少々をまぶしてまな板の上で板ずりにする。水洗いして水気をふき、すりこ木でたたいて割れ目を入れ、手で食べやすく割る。
- ③ ねぎはみじん切りにし、にんにくとしょうがはすりおろしてボールに入れ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、豆板醤をまぜ入れてたれを作る。
- ④ ③に豚肉、キュウリを加えて混ぜ合せ、器にもってしょうがのせん切りをのせる。

エネルギー 95Kcal たんぱく質 9.3g 脂質 4.9g カルシウム 16mg 塩分 1.3g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

あなたのまちの食事バランスガイド！

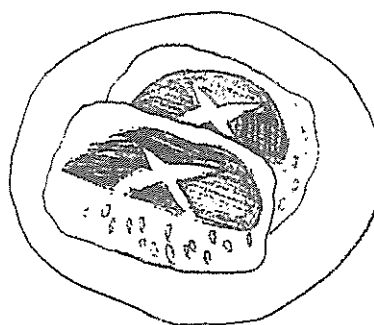
主食

『しいたけにぎりずし』

食事バランスガイド
主食 1

材料 【1人分】

ごはん	150g
合わせ酢	
酢	10ml
さとう	5g
塩	0.5g
干しいたけ	小3枚
濃口しょうゆ	6ml
さとう	6g
みりん	3ml
もどし汁	15ml



作り方

- ① 米を炊き、合わせ酢を混ぜ合わせ、すし飯をつくる。
- ② 干しいたけは、水に浸してもどし、軸を取って分量の調味料で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ ①のすし飯を3個に分けてにぎり、煮たしいたけをのせる。

エネルギー 315Kcal たんぱく質 4.8g 脂質 0.6g カルシウム 7mg 塩分 1.4g

あなたのまちの食事バランスガイド！

主食

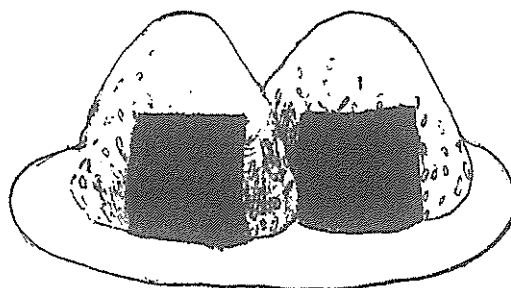
食事バランスガイド
主食 2

『ふきの葉佃煮入・鮎河菜めしおにぎり』

材料 「1人分」

1. ふきの葉佃煮おにぎり

ふきの葉佃煮(具)		ご飯 100g
若いふきの葉	500g	
タンサン	適量	海苔 1/2枚
酒	100ml	
A みりん	大さじ5	
しょうゆ	150ml	
だし汁	200ml	



- 作り方
- ① たっぶりの湯にタンサンを入れふきの葉をゆがき、一晚水にさらす。
 - ② 細かくきざんでAの調味料で汁がなくなるまで煮つめる。
 - ③ ふきの葉佃煮を真ん中に入れてにぎり、海苔で巻く。

材料 「1人分」

2. 鮎河菜めしおにぎり

鮎河菜漬け(具)		ご飯 100g
鮎河菜	230g	
塩	7g	海苔 1/2枚

- 作り方
- ① 鮎河菜を3%の塩でもみ、一夜漬けにしたものを細かくきざんでご飯に混ぜる。
 - ② 混ぜたご飯をにぎり、海苔で巻く。

エネルギー 353Kcal たんぱく質 6.2g 脂質 0.6g カルシウム 38mg 塩分 2g

あなたのまちの食事バランスガイド！

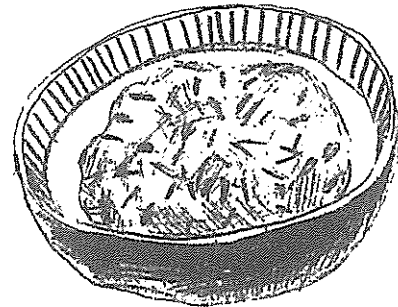
副菜

食事バランスガイド
副菜 1

『こんにゃくの白和え』

材料 「1人分」

	手作りこんにゃく	20g
	人参	5g
	鮎河菜	20g
	しぼり豆腐	40g
A	だし汁	60ml
	さとう	3g
	しょうゆ	3ml
B	ねりごま	10g
	さとう	4g
	塩	0.5g



作り方

- ① こんにゃくを5mm位の細い拍子切りにしてゆでて水気を切る。
- ② 人参も同様に拍子切りにし、こんにゃくと一緒にAの調味料で煮る。
- ③ 鮎河菜もさっとゆで2cm位に切り水気を切る。
- ④ Bの調味料としぼり豆腐(水気をきった)をすり鉢でよくする。
- ⑤ ①～④の材料を和えて色よく盛る。

コメント ~ 土山はお茶どころで、昔は茶畑のうねの間にこんにゃく芋を植えて、冬季にこんにゃくを手づくりで作っていました。

エネルギー 131Kcal たんぱく質 5.5g 脂質 7.6g カルシウム 228mg 塩分 1.0g

あなたのまちの食事バランスガイド！

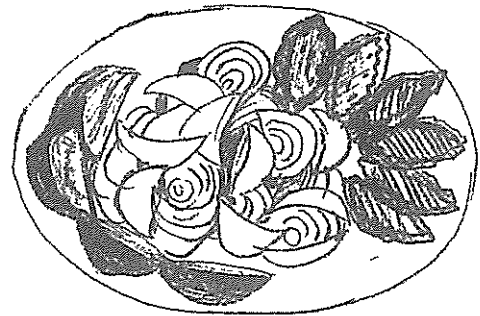
副菜

『千枚漬けサラダ』

食事バランスガイド
副菜 2

材料 「1人分」

千枚漬け	50g
玉ねぎ	40g
きゅうり	20g
人参	30g
ハム	2枚
シーチキン	20g
酢	適量
塩	少々



- 作り方
- ① 千枚漬は半月を小口切りにして短冊にする。
 - ② 玉ねぎはくし型に薄く切り、塩もみして水にさらしてしぼる。
 - ③ キュウリはたて半分を斜めに薄く切る。
 - ④ 人参は2cmぐらいの短冊切り、塩もみしてしんなりさせ水洗いして水気を切る。
 - ⑤ ハムも千枚漬けと同様に切る。
 - ⑥ シーチキンの油に同量の酢でドレッシングを作り①～⑤を和える。

コメント ~ 千枚漬けは土山の平子地域で漬けた特産品です

エネルギー 160Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 5.8g カルシウム 41mg 塩分 2.6g

あなたのまちの食事バランスガイド！

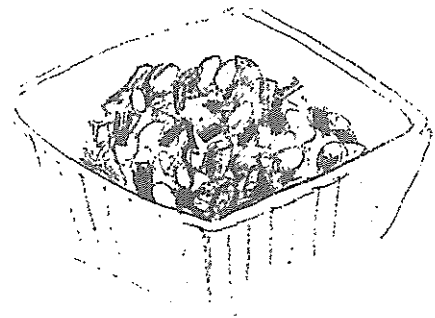
副菜

食事バランスガイド
副菜 1

『鮎河菜煮浸し』

材料 【1人分】

鮎河菜	100g
油揚げ	1/2枚
だし汁	100ml
〔だし昆布	2cm角
かつお節	3g
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
さとう	小さじ1/2



- 作り方
- ① 鮎河菜を3cm位にきざむ。
 - ② 油揚げは湯どおして短冊にきざむ。
 - ③ だし昆布、かつお節で取っただし汁で①②を色よく煮て、分量の調味料で味付けする。

コメント ~ 「^{アイガナ}鮎河菜」はなたね科の野菜で、^{アユカワチイキ}鮎河地域でしか取れず、元は「^{アユカワミズナ}鮎河水菜」と呼ばれていました。葉よりも茎を食べる「菜の花」に似ていて、ほのかな苦みと特有の風味があります。

エネルギー 114Kcal たんぱく質 5.6g 脂質 6.8g カルシウム 231mg 塩分 1.0g

あなたのまちの食事バランスガイド！

主菜

食事バランスガイド
主菜 1

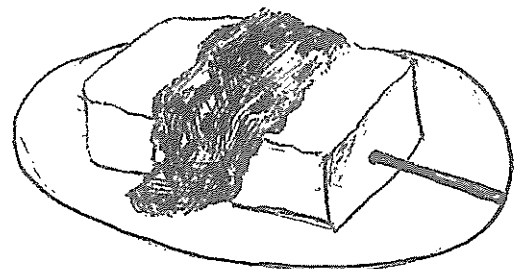
『ふきのとうみそ豆腐の田楽』

材料 「1人分」

豆腐	200g
小麦粉	適量
油	適量
ふきのとうみそ	20g

ふきのとうみその材料

ふきのとう	100g
かんぴょう	10g
身欠きにしん	30g
みそ	200g
黒砂糖	200g
だし昆布	40g



作り方

- ① あまり開いていないふきのとうを選び水洗いして、塩を加えてゆで、水に放ちアクを抜きざっくりと切り、しぼっておく。
- ② 身欠きにしんは、1cm位に切っておく。
- ③ 干びょうは、塩もみして水にもどし、水洗いしてゆでておく。
- ④ だし昆布は1cm角位の大きさに切っておく。
- ⑤ 鍋に身欠きにしんが浸る位の水を入れ、やわらかくなるまで煮る。次にだし昆布を入れ干びょうを入れる。材料の形がほとんどなくなった頃にふきのとうを入れ、その形もほとんどなくなったら黒砂糖、みそを加えじっくり煮込む。
- ⑥ 豆腐は、おもしをして水気を切り4等分する。
- ⑦ 豆腐に小麦粉をまぶして、表面をフライパンで焼き⑤のみそをつける。

コメント～ 煮沸したビンに入れ冷蔵庫に入れておくと保存食としても便利です。

エネルギー 270Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.2g カルシウム 275mg 塩分 0.9g

あなたのまちの食事バランスガイド！

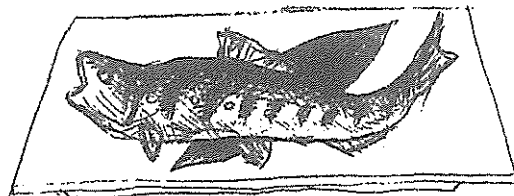
主菜

『あまごの塩焼き』

食事バランスガイド
主菜 2

材料 【1人分】

あまご	大1匹
塩	少々
山椒の葉	1枚



- 作り方
- ① 魚は、内臓を除き、口から串を打って姿にし、化粧塩をして両面を焼く。(出来れば炭火で)
 - ② 山椒の葉を飾る。

コメント ~ あまごはサケ科の淡水魚で全長約30センチ。ヤマメに似るが体側に朱点が散在する。

エネルギー 90Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 2.9g カルシウム 22mg 塩分 2.1g

あなたのまちの食事バランスガイド！

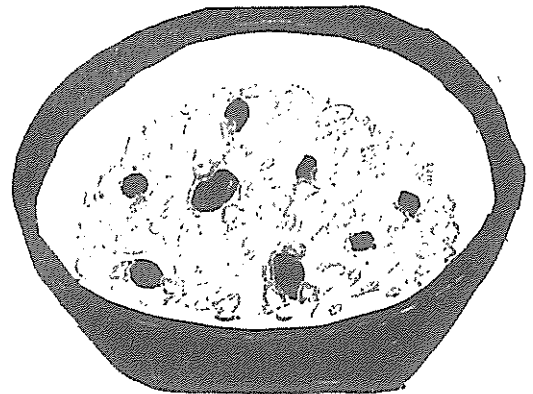
主食

食事バランスガイド
主食 2

『しらむし』

材料

もち米	1升
黒豆(乾)	半カップ(65g)
塩	大さじ1 1/2



- 作り方
- ① もち米は洗って一晩水につけておく。
 - ② 黒豆はかためにゆでておく。
 - ③ もち米をザルにあけ、水気を切って黒豆を上のにせてむす。
途中で塩を1カップの水でとかし、打ち水をしながら程よくむす。

エネルギー 284Kcal たんぱく質 6.0g 脂質 1.4g カルシウム 14mg 塩分 1.0g

あなたのまちの食事バランスガイド！

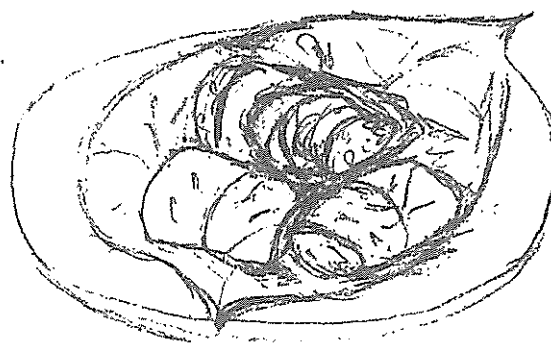
主食

食事バランスガイド
主菜 2

『ふじの葉ずし』

材料 70個分【1人分4個】

ふじの葉	70枚
塩サケ	70切 (そぎ切りにしたもの)
干しいたけ	16枚
ゆば(乾燥)	1袋
米	9カップ
昆布	70cm角3枚
水	9.5カップ



A すし飯のあわせ酢

酢	大さじ12
砂糖	大さじ6
塩	大さじ1.5

B しいたけの煮汁

もどし汁と水	4カップ
砂糖	大さじ5.5
しょうゆ	大さじ5.5
酢	少々

作り方

- ① ふじの葉はていねいに洗い、1時間程、塩水につける。
水気を切りふきんでふいたら、冷蔵庫に入れる。
- ② 塩サケはそぎ切りにしたものを酢でしめる。
- ③ ゆばは酢につけてもどし2cm位に切る。
- ④ 干しいたけはもどして石づきを取りBで煮つけ、そぎ切りにする。
- ⑤ 米は洗って水と昆布を入れ、30分ほどおく。ご飯が炊けたらAをませずし飯をつくり、さましておく。
- ⑥ すし飯で小さいにぎりを作り、サケ、しいたけ、ゆばをのせて、ふじの葉できっちり包む。
- ⑦ 包んだすしは、重箱にすき間なく詰め、おしふたをして、軽く重しをしておく。

コメント～ ふじの葉は、くずの葉のことで、よく成長した美しい葉を選んで使うと良い。うつくしい緑のふじの葉にすし飯とサケ、ゆば、しいたけの配色が良く、ふじの葉の移り香がして野趣豊かな郷土の料理です。ふじの葉は秋口まで繁っていますが、春の新芽の時期の方が香りも良くおいしいです。

エネルギー 317Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 2.4g カルシウム 11mg 塩分 1.0g

あなたのまちの食事バランスガイド！

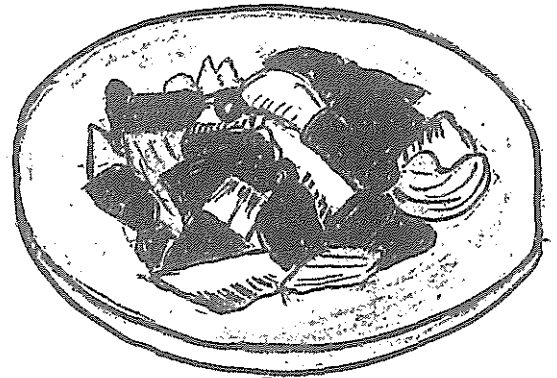
副菜

食事バランスガイド
副菜 2

『たけのことこんにゃくの南蛮漬け』

材料 【5人分】

ゆでたけのこ	500g
こんにゃく	1枚
玉ねぎ	150g
人参	50g
サラダ油	適量
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
ねぎ	2本
ゴマ	大さじ1
赤唐がらし	1~2本



作り方

- ① たけのこは、4~5cmのうす切り。こんにゃくもゆでて、うす切り短冊に切る。
人参はうすい短冊に切り玉ネギもうす切りにする。
- ② ねぎ、赤唐がらしはみじん切りにし、Aの材料と合わせる。
- ③ こんにゃくはサラダ油できつね色にいため、熱いうちにたけのこ、人参、玉ネギとともにAに漬ける。

エネルギー 96Kcal たんぱく質 4.9g 脂質 3.3g カルシウム 55mg 塩分 1.5g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

あなたのまちの食事バランスガイド!

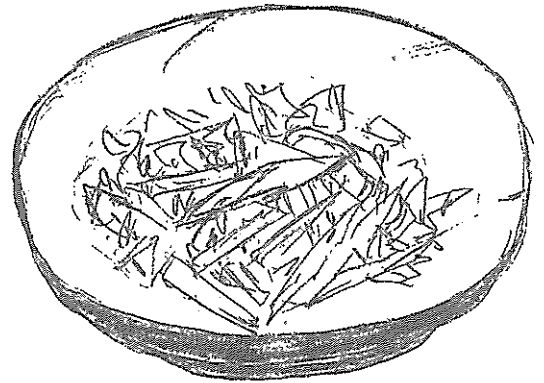
副菜

食事バランスガイド
副菜 2

『たけのこといんげんと人参のピーナッツ和え』

材料 【5人分】

ゆでたけのこ	250 g
いんげん	100 g
人参	100 g
ピーナッツ	100 g
砂糖	80 g
塩	少々
A { だし汁	カップ1 1/2
塩	少々
砂糖	大さじ1



作り方

- ① たけのこは一口大のくし形に切り、Aのだし汁で煮てAの砂糖と塩でうす味をつける。
- ② いんげん、人参は別々に塩ゆでして、ざるにあげる。
- ③ ピーナッツは薄皮をとり、すり鉢、又はミキサーでよくすりつぶし砂糖と塩少々で味をつける。
- ④ 水気を切った、①②を合わせ、よくかきまぜて器に盛る。

コメント～ ピーナッツのかわりにごまを使ってもよい。

エネルギー 213Kcal たんぱく質 7.5g 脂質 10.0g カルシウム 34mg 塩分 1.0g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

あなたのまちの食事バランスガイド！

主菜

『鹿深ロール 忍者みそだれ』

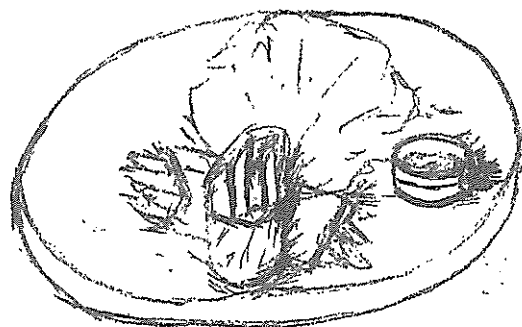
食事バランスガイド

副菜 1

主菜 2

材料 【4人分】

豚肉ロース(薄切り)	8枚
生椎茸	4枚
かぼちゃ	80g
いんげん	80g
りんご	1/3個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1



・盛りつけ用として

青じそ	4枚
サラダ菜	4枚
ミニトマト	4個

＜忍者みそだれ材料＞

ごま油	130cc
一味とうがらし	小ビン1/3本
にんにく	5かけ
白ごま	1カップ
鹿深みそ	1キロ
さとう	500g
みりん	900cc
しょうゆ	1カップ

- 作り方
- ① 生椎茸は、石づきをとり、細かく切り、サッと炒める。
いんげんは塩ゆでし、4cm長に切る。
りんごは皮をむいて薄切りし、砂糖、水を加えてサッと煮る。
かぼちゃは薄切りにして固ゆでする。
 - ② 豚肉は広げて、塩こしょうをして、①を1つずつのせて巻く。
 - ③ ②をフライパンで焼く。
 - ④ ③を斜めに切って、盛りつけ、青じそ、サラダ菜、ミニトマト等をかざり、忍者みそだれで食べる。

忍者みそだれの作り方(鹿深みそを使ったみそだれ)

- ① ごま油と一味とうがらしを入れて、サッと煮てさます。
- ② にんにくは、すりおろす。
- ③ ごまを煎ってすり、みそを混ぜ合わせ、①を少しづつ入れまぜる。
- ④ ③にさとう、みりん、しょうゆを入れてまぜる。

コメント～ 水を使っていないので、冷暗所で一年間保存可能です。
作って一ヶ月くらいたった方が味がなじんでおいしい。

エネルギー 221Kcal たんぱく質 9.2g 脂質 8.1g カルシウム 45mg 塩分 2.8g

あなたのまちの食事バランスガイド!

主菜

『五目なっとう』

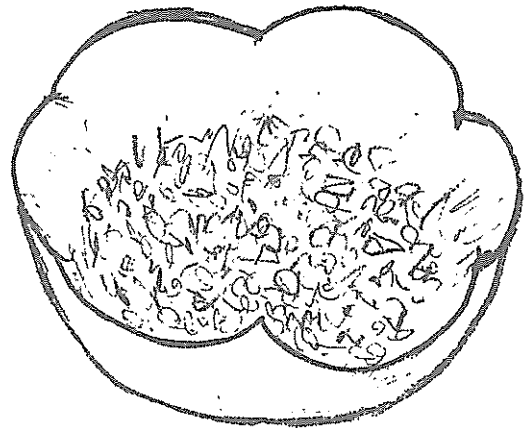
食事バランスガイド

副菜 1

主菜 1

材料 1人分

鹿深納豆	40g
人参	15g
キュウリ	20g
カボチャ	15g
オクラ	10g
青じそ	適量
(他、薬味、季節の野菜など)	



- 作り方
- ① 人参は5mm角に切りゆがいておく。
 - ② キュウリは板ずりし、5mm角に切る。
 - ③ カボチャは1cm角に切りゆがいておく。
 - ④ オクラはゆがき種を取り5mm角に刻む。
 - ⑤ 青じそは千切りにし、水にはなしておく。
 - ⑥ 全てを納豆についているタレで和える。

コメント～ 甲賀町の土壌が大豆(フクユタカ)に合い、甲賀市の高齢の方々に元気で長生きしていただきたく納豆作りを始める。
鹿深納豆の鹿深とは甲賀町のことを元来、鹿深と呼ぶことから名づけられた。

エネルギー 105Kcal たんぱく質 7.4g 脂質 4.1g カルシウム 57mg 塩分 0.3g

あなたのまちの食事バランスガイド！

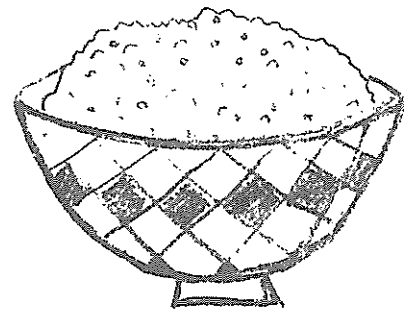
主食

『黒米入りごはん』

食事バランスガイド
主食 2

材料 【5人分】

白米 3カップ
黒米 大さじ1



作り方 ① 白米と黒米を合わせてとぎ、ザルにあげて30分水気をきる。
② ①を炊飯器に移し、普通の水加減で炊く。

コメント～ 黒米は、古代米の一種で、栄養豊富な古代からの健康食品です。

エネルギー 342Kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.9g カルシウム 5mg 塩分 0g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

あなたのまちの食事バランスガイド！

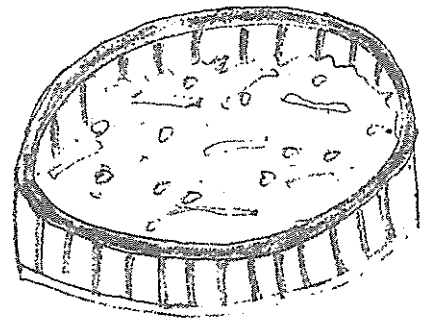
主食

『黒米入りちらしずし』

食事バランスガイド
主食 2
主菜 1

材料 【5人分】

白米	3カップ
黒米	大さじ1
昆布	6g
酒	大さじ1
酢	大さじ4 1/2
砂糖	30g
塩	3g
卵	1個
塩	少々
グリーンピース	60g
白ごま	20g
刻みのり	少々



- 作り方
- ① 白米に、黒米を混ぜてとぎ、30分ほどザルに上げておく。
 - ② ①に昆布と酒を入れてすし飯の要領で炊く。
 - ③ 酢、砂糖、塩をまぜて、合わせ酢を作っておく。
 - ④ うす焼き卵を焼いて錦糸卵にし、グリーンピースはゆでておく。
 - ⑤ 炊き上がったごはんのに熱いうちに③の合わせ酢を混ぜてさます。
 - ⑥ ⑤にグリーンピース、白ゴマを混ぜ、上に錦糸卵、刻みのりをちらす。

コメント～ 酢が入ることにより、黒米の色が鮮やかになり食欲増進にもつながります。

エネルギー 422Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.1g カルシウム 61mg 塩分 0.6g

あなたのまちの食事バランスガイド！

副菜

食事バランスガイド
副菜 1

『そうめんかぼちゃの酢の物』

材料 【5人分】

	そうめんかぼちゃ	200g
	人参	50g
	きゅうり	75g
	きくらげ	3g
	卵	1個
	油	少々
A	ごま油	小さじ1
	米酢	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1
	すりごま	少々



- 作り方
- ① かぼちゃは皮のまま5～7cmの輪切りにし10分ほど茹でて内側から取り出し、ほぐしてソーメン状にしておく。
 - ② 人参は千切りにしてさっと茹でる。
 - ③ きゅうりは千切りにして塩をふり、しぼっておく。
 - ④ きくらげは水でもどし、千切りにしてさっと茹でる。
 - ⑤ 薄焼き卵を作り、千切りにしておく。
 - ⑥ Aの調味料を合わせて①～④の材料を和える。
 - ⑦ 盛りつけて、上からすりごま、錦糸卵をかざる。

コメント～ そうめんかぼちゃの本来の名前は金糸瓜と言うそうですがインド、東アジアから伝わり、甲南の地で古くから栽培されています。

エネルギー 74Kcal たんぱく質 2.4g 脂質 3.5g カルシウム 61mg 塩分 0.1g

「甲南のそうめんかぼちゃ資料」より

あなたのまちの食事バランスガイド！

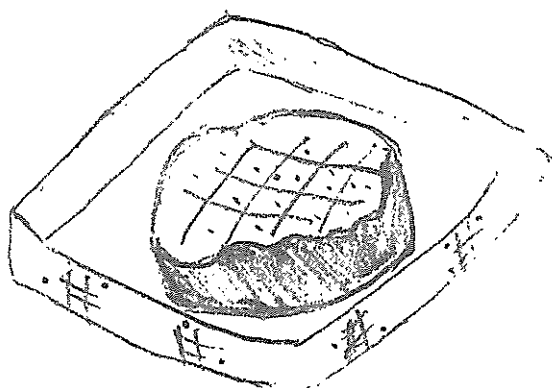
副菜

食事バランスガイド
副菜 2

『杉谷なすの田楽』

材料 【5人分】

杉谷なす	大3個
油	適量
白みそ	150g
砂糖	大さじ4
卵黄	大さじ4
酒	1カップ
みりん	150g
白ごま	少々
ししとう	10個



- 作り方 ① なすはへたを取り縦二つに切り、底の面も浅く切り落としてすわりがよいようにする。
- ② 水につけて、アクを抜き水気をふいて、まわりと切り口にななめ縦横に切り目を入れ、なす全体に油をぬって、レンジで焼く。
- ③ みそに砂糖、酒、みりんを加え火にかけ、木しゃもじでねって、とろりとしたら火からおろし、卵黄を手早くまぜて火にかけねりみそを作る。
- ④ なすの切り口に③をぬって白ごまをふりかけもう1度レンジで焼く。
- ⑤ 器に盛り、ししとうの素揚げをそえる。

コメント～ 杉谷なすは肉質も厚く、田楽、しぎ焼きと素朴な味が最もおいしいです。

エネルギー 289Kcal たんぱく質 6.7g 脂質 16.5g カルシウム 111mg 塩分 1.9g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

あなたのまちの食事バランスガイド!

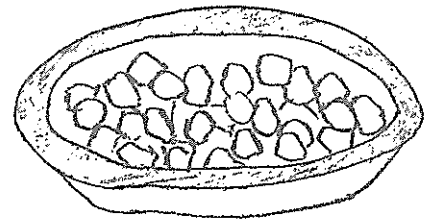
副菜

『南瓜のミルク煮』

食事バランスガイド
副菜 1
牛乳・乳製品 1

材料 【5人分】

南瓜	300g
砂糖	大さじ1
塩	少々
牛乳	2 1/2カップ
シナモン	適量
水	1カップ



- 作り方 ① 南瓜は、種を除き、火の通りが均一になるよう大きさをそろえて、一口大に切る。
- ② 鍋に、南瓜をなるべく重ならないように並べ入れ、砂糖、塩、水を加え強火で煮る。5分通り火が通ったら中火にし、牛乳を加えて南瓜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛って煮汁を注ぎ、食べる直前にシナモンをふる。

エネルギー 102Kcal たんぱく質 3.1g 脂質 2.5g カルシウム 75mg 塩分 1.1g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

あなたのまちの食事バランスガイド!

主菜

『牛肉のアスパラ巻き』

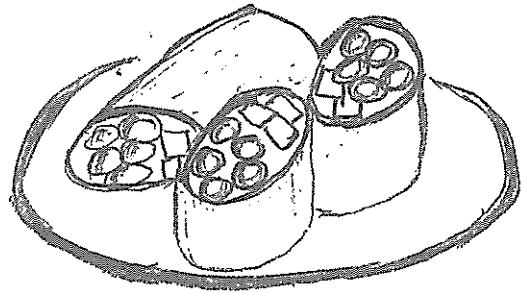
食事バランスガイド

副菜 1

主菜 2

材料 【5人分】

牛肉(もも薄切り肉)	300g
アスパラ	100g
ゴボウ	100g
人参	100g
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3
ゴマ油	大さじ2
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	適量



- 作り方 ①ゴボウ、人参は、アスパラと同じ太さ位で5cmほどの長さに切り、下ゆでしておく。
- ②牛肉を平らに広げ、軽く塩、コショウをして、①の野菜を芯にして色どりよく巻き、小麦粉をまぶす。
- ③調味料のしょうゆ、砂糖、酒を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにゴマ油を熱し、②を焼く。色よく焼けたら③をまわし入れ全体にからめる。

エネルギー 257Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.5g カルシウム 26mg 塩分 2.6g

あなたのまちの食事バランスガイド！

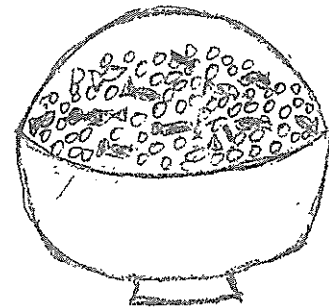
主菜

食事バランスガイド
主菜 1

『じゃこ大豆』

材料 【8人分】

大豆	130g(1合)
ちりめんじゃこ	30g
砂糖	20g
みりん	40ml
濃口しょうゆ	20ml
片栗粉	適量
白ごま	適量
サラダ油(揚げ油)	適量



下ごしらえ

大豆は一晩、水につけて十分吸水させておく。

作り方

- ① 水につけておいた大豆をザルに上げ、水気を切ってから、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ② ちりめんじゃこも、素揚げにする。
- ③ 調味料を鍋に入れて、火にかけてぶくぶくと泡が出たら火を止める。
- ④ ③が熱いうちに、①、②を入れて全体にからめる。
- ⑤ 白ごまを全体にまぶす。

コメント～

大豆は良質のタンパク源として食卓に取り入れたい食材です。水煮大豆を使っても手軽にできます。

大豆の歯ごたえが楽しめますので、お茶うけや子どものおやつにもなります。

エネルギー 91Kcal たんぱく質 3.9g 脂質 3.5g カルシウム 89mg 塩分 0.6g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

あなたのまちの食事バランスガイド！

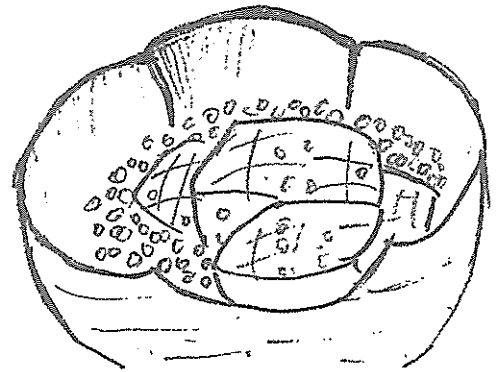
主菜

『冬瓜のそぼろあんかけ』

食事バランスガイド
副菜 1
主菜 2 /

材料 【5人分】

冬瓜	500g
鶏ミンチ	100g
だし汁	2.5カップ
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ2
しょうが汁	少々
みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ2



- 作り方
- ① 冬瓜は4cm角に切って、皮をむき皮のほうに浅く切れ目をいれてゆでる。
 - ② だし汁、酒、砂糖で①の冬瓜を煮含め、醤油、みりん、しょうが汁で調味する。
 - ③ 鶏ミンチを②に加えて煮る。
 - ④ 片栗粉を水(大さじ1.5)で溶いて③に加えてとろみをつける。

コメント ~ 甲南では、冬瓜を作っている農家も多く、30cm以上もの大きな冬瓜もよく見られます。

エネルギー 75Kcal たんぱく質 4.8g 脂質 1.8g カルシウム 22mg 塩分 0.4g

あなたのまちの食事バランスガイド!

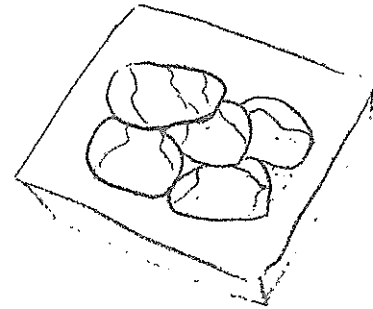
牛乳・乳製品

『牛乳くず餅』

食事バランスガイド
牛乳・乳製品 1

材料 【5人分】

牛乳	3カップ
片栗粉	110g
黒砂糖	130g
きな粉	30g



- 作り方 ①片手鍋に、片栗粉、黒砂糖(砕いたもの)、牛乳を混ぜ中火にかけ、木じゃくしで底から混ぜとろみがついてきたら弱火にし、照りと透明感が出るまで良く混ぜる。
- ②熱い内に、水うちしたバットに流し入れて、平に冷やし固める。
- ③②を取り出し、一口大に切り、きな粉をまぶす。

エネルギー 271Kcal たんぱく質 6.6g 脂質 6.0g カルシウム212mg 塩分 0.1g

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

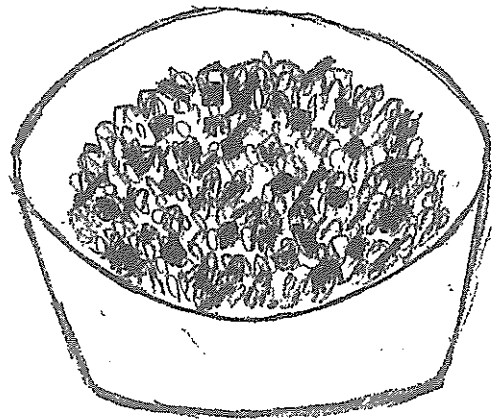
あなたのまちの食事バランスガイド！

主食

食事バランスガイド
主食 2

『しいたけとこんにゃくの炊き込みご飯』

材料	【4人分】	
	米	3カップ
	生しいたけ	4枚
	こんにゃく	1/3枚
	にんじん	40g
	油あげ	1枚
	だし汁	3 1/3カップ
	薄口しょうゆ	大さじ3
	酒	大さじ3
	塩	小さじ2/3弱



- 作り方
- ① 米は炊く1時間前に研いで水に浸す。
 - ② こんにゃくは下ゆでして厚みを半分に切って短冊切りにする。
 - ③ 油揚げは熱湯で油抜きし、縦半分に切ってから細く切る。
 - ④ しいたけは薄切りに、人参は2cmの長さの拍子切りにする。
 - ⑤ 釜に米、だし汁、調味料、②、③、④を入れて木じゃくしでよく混ぜ表面を平らにして炊く。
 - ⑥ 炊き上がったら、釜の底から返して手早く混ぜる。

コメント～ 具の配合はお好みで加減してください。信楽では特産のしいたけを多くします。

エネルギー 469Kcal たんぱく質 9.9g 脂質 3.6g カルシウム 35mg 塩分 3.2g

あなたのまちの食事バランスガイド！

主食

食事バランスガイド
主食 2

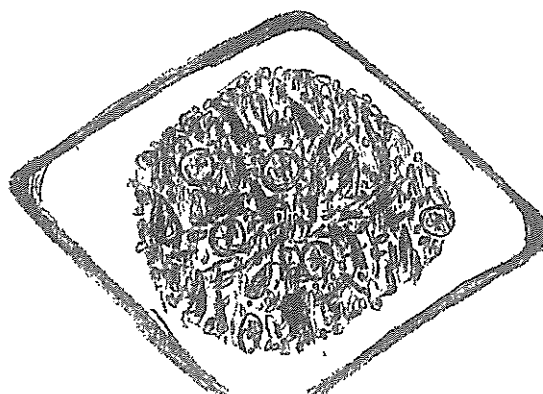
『しいたけと竹の子のちらし寿司』

材料

米	3カップ
干しいたけ	5枚
ゆでたけのこ	80g
にんじん	80g
じゃこ	40g
紅しょうが	適量

調味料

A	酢	大さじ5
	砂糖	大さじ1 1/2
	塩	小さじ1 1/2
B	干しいたけの戻し汁	1/2カップ
	砂糖	大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
C	だし汁	1/3カップ
	酒	小さじ1 1/2
	みりん	小さじ1 1/2
	砂糖	小さじ1 1/2
	薄口しょうゆ	小さじ1 1/2



D	だし汁	1/3カップ
	酒	小さじ1 1/2
	みりん	小さじ1 1/2
	砂糖	小さじ1 1/2
	塩	少々
	酢(じゃこ用)	大さじ1/2

- 作り方
- ① 米は炊く30分前に研ぎ、ザルにあげ水を切る。米と同分量の水で炊く。
 - ② 炊き上がったご飯の熱いうちに飯台にあける。合わせておいたAのすし酢全体に混ぜ酢飯を作る。
 - ③ 水でもどした干しいたけは軸を取って千切りにする。Bの調味料でアクを取りながら汁気がなくなるまで煮る。
 - ④ ゆでたけのこは3cmの長さの千切りにする。Cの調味料で汁気がなくなるまで煮る。
 - ⑤ にんじんは3cm長さの千切りにする。Dの調味料で汁気が無くなるまで煮る。
 - ⑥ じゃこはじゃこ用の酢をふりかけておく。
 - ⑦ ②の酢めしに③④⑤⑥の具を全体に混ぜ合わせる。
 - ⑧ 紅しょうがは千切りにする。
 - ⑨ 器に⑦を盛って⑧を散らす。

コメント～新たけのこならではの香ばしさ、旬には一度は作りたいお寿司です。
4～5月 農産物直売所には地元の掘りたてのたけのこが、たくさん出回っています。

エネルギー 407Kcal たんぱく質 8.8g 脂質 1.1g カルシウム 26mg 塩分 3.4g

あなたのまちの食事バランスガイド！

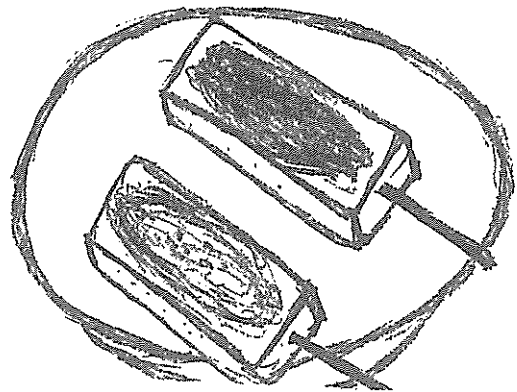
副菜

『こんにやくとみそ田楽』

食事バランスガイド
副菜 1

材料 4人分

こんにやく	1丁
みそ	120g
砂糖	大さじ4
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
木の芽	適量



作り方

- ① こんにやくは4等分した後、厚みがあれば2～3つに切り、3～4分ゆでてザルにあげる。
- ② みそと砂糖を小鍋にいれ、よく混ぜ酒とみりんを加えて溶きのぼす。
中火にかけて焦げ付かないように木べらで鍋底からしっかりかき混ぜ、煮たったら弱火にしてさらにかき混ぜ、全体がなめらかになったら火を止める。
- ③ 木の芽はすり鉢でよくすり、②のみその半量を合わせる。
- ④ こんにやくの表面に②と③、2種類の味噌をぬる。
- ⑤ オープンを200℃に熱し天板を置いて④を並べ、表面がこんがりする程度に焼く。
- ⑥ 竹ぐしを打ってできあがり。

コメント～こんにやくにみそをつけるとき、こんにやくの表面は乾いている方がよい。
味噌は電子レンジでも作れる。味噌の材料を耐熱容器に入れて、レンジ強でチン。
ぐつぐついった所を取り出してかき混ぜる。材料が十分に馴染んでなめらかになれば出来あがり。
味にコクを出したいときは卵黄やごま油を加えるとよい。
木の芽みその色を鮮やかにしたい時はゆでたほうれん草を加えるとよい。
天板には網の代わりにクッキングシートを敷いてもよい。

エネルギー 120Kcal たんぱく質 3.8g 脂質 1.8g カルシウム 57mg 塩分 3.8g

あなたのまちの食事バランスガイド！

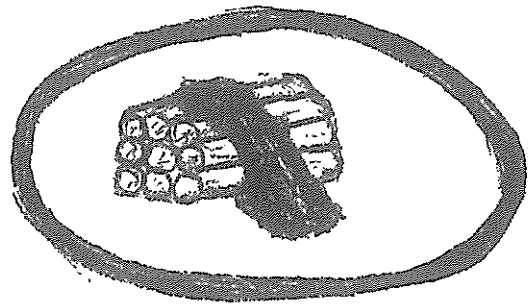
副菜

食事バランスガイド
副菜 2

『くるみごぼう』

材料

ごぼう	400g
枝豆	1kg
砂糖	200g
塩	少々



- 作り方
- ① 枝豆を塩ゆでして、皮をむいてさらに薄皮をむく。
 - ② ミキサーでペースト状にする。
 - ③ 砂糖、塩で味つけする。
 - ④ ごぼうは皮をむき、酢水につけておく。
 - ⑤ ④のごぼうを4cmの短冊に切り、ゆがいて枝豆と和える。

コメント～上朝宮三所神社のお祭りを別名「牛蒡まつり」といい、祭りにはこの料理が必ず用意されます。
この地に天平以来住み着いた先祖が縄文・弥生の時代より受け継がれたものです。

エネルギー 198Kcal たんぱく質 10.4g 脂質 5.2g カルシウム 64mg 塩分 0.3g

あなたのまちの食事バランスガイド!

主菜

食事バランスガイド

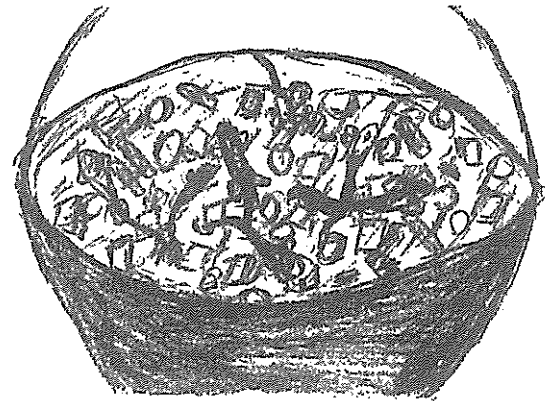
副菜 2

主菜 1

『どじょう汁』

材料 【1人分】

どじょう	40 g	
冬瓜	50 g	
赤ズイキ	30 g	
里芋	60 g	
油揚げ	1/6枚	
土ごぼう	50 g	
さやいんげん	10 g	
ねぎ	少々	
だし汁	150ml	(かつお節、煮干し等で取っておく)
サラダ油	適量	
みそ	10g	
薄口しょうゆ	少々	



- 作り方
- ① どじょうは酢でしめて、からいりする。
 - ② 冬瓜はサイコロ大に切る。
赤ズイキは3cm位に切り、アク抜きし下ゆでしておく。
里芋はぬめりを取る。
ごぼうはさがきにして水にさらしアク取りをする。
 - ③ 野菜をサラダ油でいためる。
次にだし汁を入れ、野菜類がやわらかくなるまで煮る。
 - ④ みそ・薄口しょうゆを入れてから、どじょうを入れて煮立て、最後に刻みねぎを入れ仕上げる。

コメント~ 具はたくさんの方がおいしい。
好みによってどじょうの形がなくなるまで煮る人もいる。
好みで、みょうがをちらしても良い。

エネルギー 175Kcal たんぱく質 11.3g 脂質 4.3g カルシウム 539mg 塩分 0.9g

(滋賀県健康推進連絡協議会手作り献立集)より

あなたのまちの食事バランスガイド！

主菜

『猪鍋』

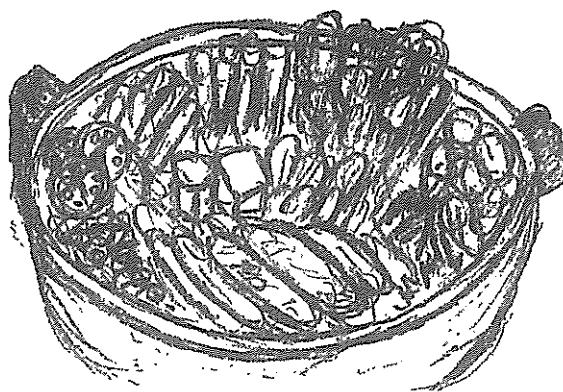
食事バランスガイド

副菜 1

主菜 2

材料 【4人分】

猪肉	200g
にんじん	1本
白菜	4枚
ねぎ	4本
ごぼう	1本
豆腐	1丁
糸こんにゃく	1袋
その他の野菜 (せり、れんこん、春菊、里芋、大根、きのこ等)	適宜
赤みそ	1/2カップ
白みそ	1/4カップ
みりん	1/4カップ
酒	1/4カップ
砂糖	大さじ3
だし汁(こんぶ、かつお等)	1カップ
割り用だし汁	適量



下ごしらえ れんこんは5mm厚さの輪切りか半月切りにして、水に放ちアクを抜く。
にんじん、大根は5mm厚さのイチョウ切りにする。
里芋は皮をむき一口大に切り、下ゆでする。
ごぼうはささがきにして水に放ちアクを抜いておく。
糸こんにゃくは下ゆでし、食べやすい長さに切っておく。

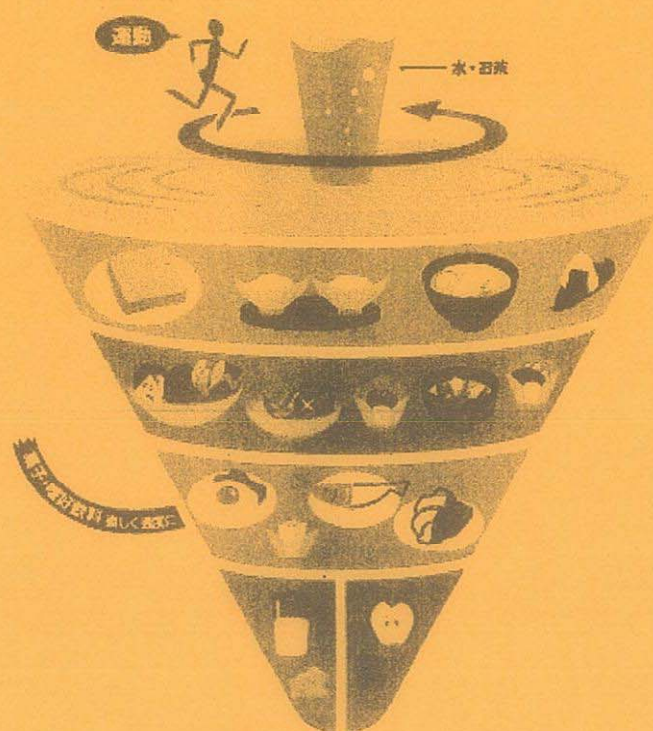
作り方 ① 鍋に分量のだし汁、調味料を合わせて火にかける。
② 沸騰したら、猪肉を入れて煮こむ。
③ ②に薬物野菜以外の材料を入れる。
④ アクを取りながら煮て、材料がやわらかくなったら薬物野菜を入れる。

コメント～味噌は違う種類の味噌を合わせるのがコツ。混ぜ合わせるとコクが増す。
スキヤキと同じように生卵をつけて食べるのも良い。
鍋が煮詰まってきたら、適宜だし汁を加える。

エネルギー 358Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.2g カルシウム 183mg 塩分 4.7g

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



平成 19 年度

甲賀市健康推進連絡協議会