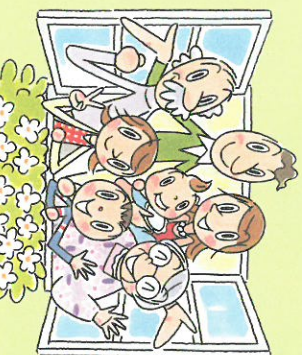


健やか まるかめ21



マスコットキャラクター
元龜(げんき)くん

食 事 目 標



- ① バランスのよい食事を家族揃って食べる
- ② 3・3・30運動をすすめる
〈1日3食(朝・昼・夕)3つの器で(主食・主菜・副菜)30食品を食べよう〉
- ③ 朝食をきちんと食べる
- ④ 生活習慣病予防の食事をする(塩分を控える・糖八分)
- ⑤ 地産地消をすすめる
- ⑥ 食育を推進する

さわらの 押し抜き寿司

さわら
4月～5月頃



1人分
栄養価
エネルギー / 379kcal
たんぱく質 / 15.6g
脂 質 / 5.2g
分 / 1.8g

キリウセン

桃ゼリー

もも
7月頃

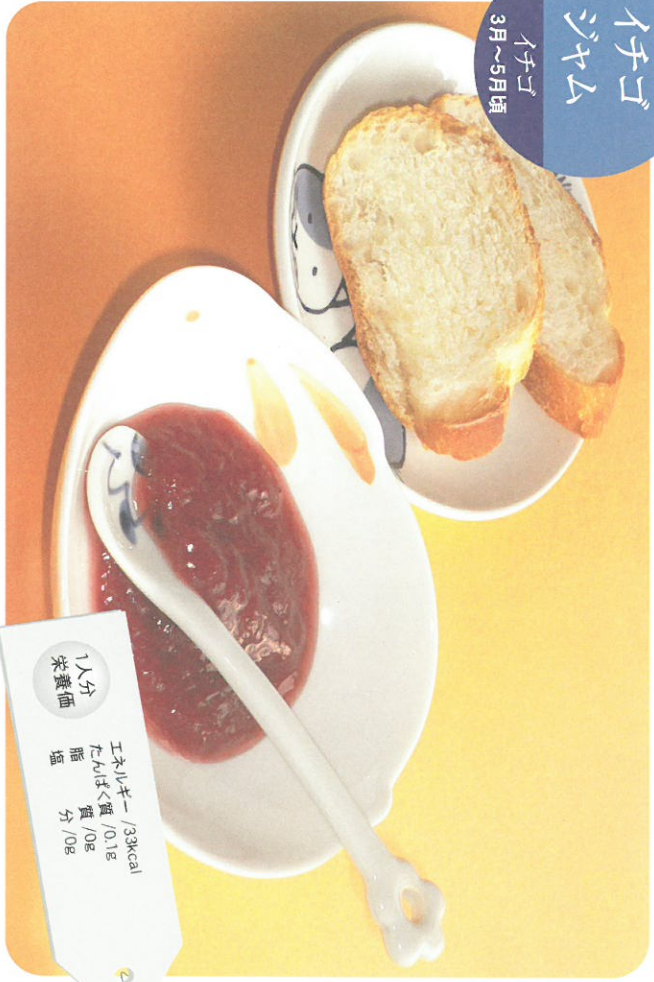


1人分
栄養価
エネルギー / 89kcal
たんぱく質 / 0.3g
脂 質 / 0g
分 / 0g

キリウセン

イチゴ ジャム

イチゴ
3月～5月頃

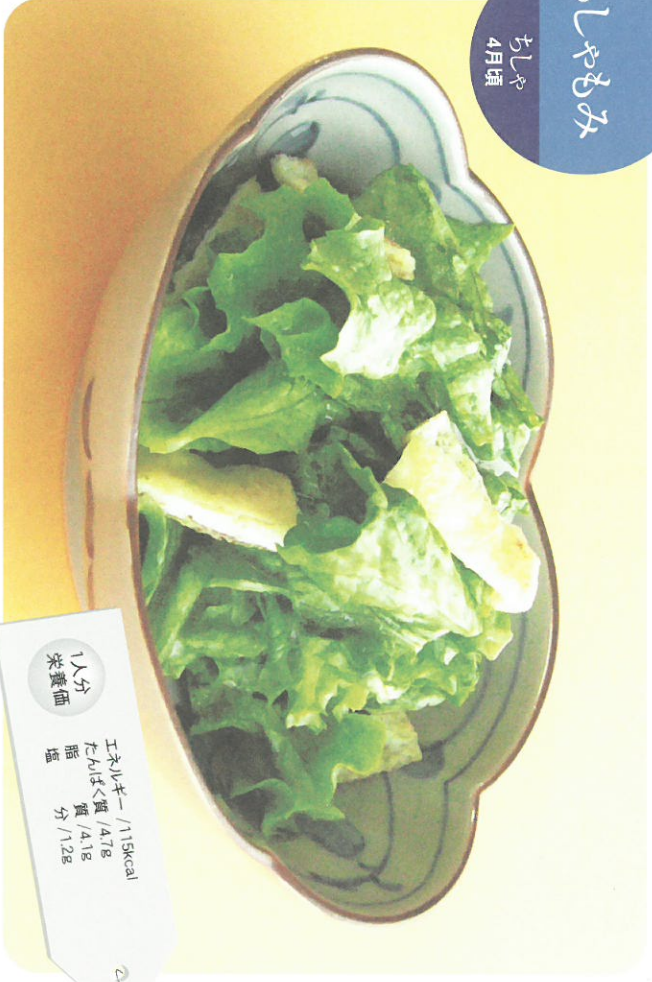


1人分
栄養価
エネルギー / 33kcal
たんぱく質 / 0.1g
脂 質 / 0g
分 / 0g

キリウセン

ちしやもみ

ちしや
4月頃



1人分
栄養価
エネルギー / 115kcal
たんぱく質 / 4.7g
脂 質 / 4.1g
分 / 1.2g

キリウセン

ナス そうめん

ナス
6月～9月頃



1人分
栄養価
エネルギー / 223kcal
たんぱく質 / 6.1g
脂 質 / 3.9g
分 / 1.7g

キリウセン

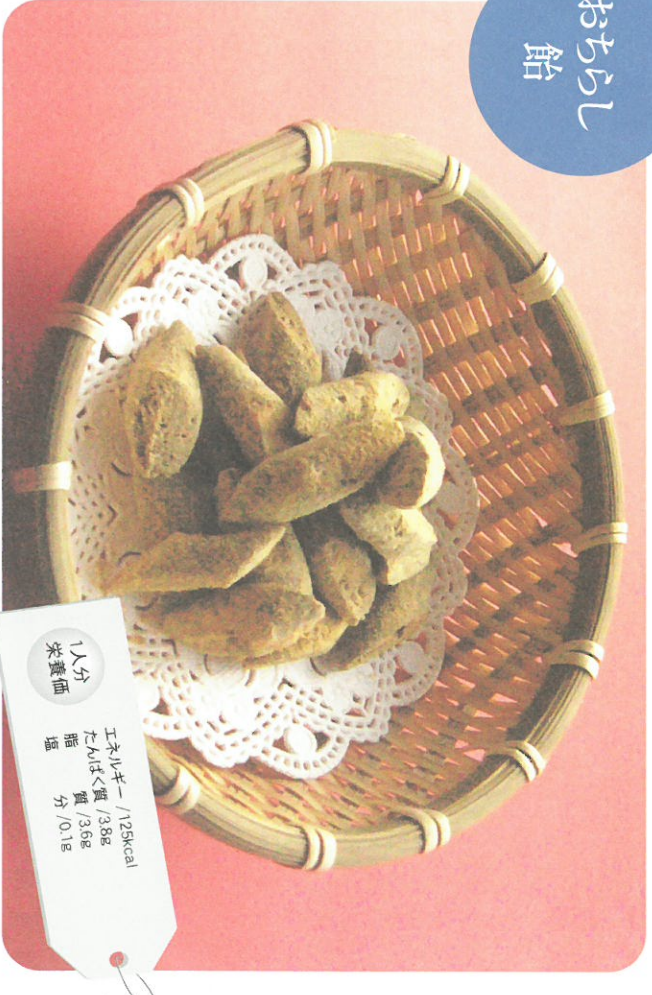
たくあん の きんぴら



1人分
栄養価
エネルギー / 141kcal
たんぱく質 / 1.9g
脂 質 / 6.3g
分 / 1.3g

キリウセン

おちらし 飴



1人分
栄養価
エネルギー / 125kcal
たんぱく質 / 3.6g
脂 質 / 3.6g
分 / 0.1g

キリウセン



保存版

うちで作れる 郷土料理

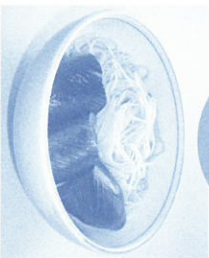


夏・秋 編

郷土料理は昔から地元でよく獲れていた食材で作られてきた料理です。
こうしたすばらしい食文化を次の世代に伝えていきましょう。

発行：丸亀市健康課

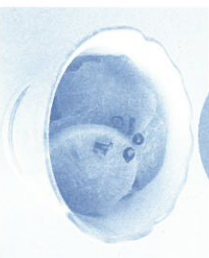
キルトセン



ナス
そうめん
4人分

- ナス200g ● サラダ油大さじ1 ● 素麺4束
 - だし汁400cc
 - 醤油大さじ1~2(素麺の塩加減で調節)
 - 一味唐辛子少々
- ① ナスは縦半分に切り、斜めに切り目を入れ食べやすい大きさに切り、水にさらしてアクを抜き、水気をきっておく。
 - ② 素麺は沸騰したお湯に入れてさっと茹で、水にさらしてザルにとり、水気をきっておく。
 - ③ 鍋に油を熱し、①のナスを炒め、だし汁、唐辛子、醤油を加えて煮る。
 - ④ ナスが柔らかくなったら②の素麺を入れて好みのかたさになるまで煮る。

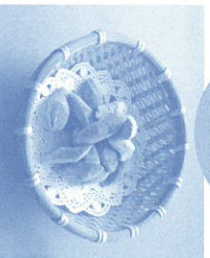
キルトセン



たくあん
きんぴら
4人分

- 古漬けたくあん400g ● サラダ油大さじ2
 - 醤油大さじ2 ● 酒大さじ2 ● みりん小さじ2
 - 赤唐辛子少々
- ① 古漬けたくあんは輪切りまたは半月に切る。8時間程、水を換えながら塩抜きする。
 - ② 鍋に①のたくあんを入れ、水をひたひたに入れて沸かす。水を換えてたくあんがやわらかくなるまで煮て、ザルに打ち上げ水気をきる。
 - ③ 鍋にサラダ油を熱し、②のたくあんを軽く炒め、醤油、酒を加えて煮る。種を除いて輪切りにした赤唐辛子を入れる。
- ★たくあんの塩抜きは食べてみて塩味を感じない位にしつかりおこないましょう。

キルトセン



おちらし
飴
約10人分

- ゴマ大さじ2 ● おちらし粉140g ● きな粉40g
 - スキムミルク大さじ2 ● パター20g
 - 水あめ300g ● 砂糖70g ● 牛乳大さじ2
 - 打ち粉(きな粉)適宜
- ① ゴマは、炒って切りゴマにし、おちらし粉、きな粉、スキムミルクを加え、よく混ぜ合わせておく。
 - ② 厚手の鍋にバター、水あめ、砂糖を入れ、沸騰してきたら、牛乳と①の粉類を入れてよく混ぜ合わせ火を止める。
 - ③ 適量を棒状に伸ばし、一口大に切る。(キッチンバサミが切りやすい)

★げんこつ飴、はったい粉飴とも言われている。おちらし粉は裸麦を炒り粉状に挽いたもので作るのですが、カルシウム補給と柔らかさ、風味づけのため、乳製品を加えてアレンジしています。

キルトセン



さわらの
押し抜き寿司
4人分

- 米2合 ● 昆布10cm
 - 合わせ酢(酢大さじ2・砂糖大さじ2・塩小さじ1) ● 干し椎茸8g
 - 煮汁A(椎茸の戻し汁40cc・砂糖5g・醤油小さじ1)
 - 高野豆腐1個 ● 煮汁B(だし汁70cc・砂糖10g・淡口醤油小さじ1/2) ● 季節の青味野菜(サヤインゲン、サヤエンドウ、ソラマメなど青茹でしておく) ● サワラ60g(薄切り4切れ)
 - 塩少々 ● 酢少々 ● エビ(フランクタイガーなど茹でておく)4尾 ● 卵1個(薄焼き卵にしておく)
- ① 三枚におろしたサワラをそぎ切りし、塩をして一時間おき、次に酢に漬けて半日おく。
 - ② 昆布を上にしたせてご飯を炊き、熱いうちに寿司おけ(はんば)にうつし、合わせ酢をふり、しゃもじで切るように混ぜながらウチワでおおいでつやを出す。
 - ③ 干し椎茸をこまかく切り煮汁Aで煮る。高野豆腐は戻してこまかく切り、煮汁Bで水気がなくなるまで煮る。
 - ④ 押し抜き型の下に葉らんを敷き、②の寿司めしを半分詰め、その上に③の具を入れる。その上に①、青味野菜、エビ、薄焼き卵を彩りよくのせて上から押し抜き型で抜く。

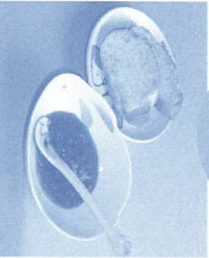
キルトセン



桃ゼリー
4人分

- 白桃 大1個(よく熟れたもの)
 - 粉寒天3g ● 水400cc ● 砂糖70g
 - レモン汁大さじ1
 - ゼリーカッター4個
- ① 桃の皮と種を取り除き、果肉を薄くスライスしてゼリーカッターに入れておく。
 - ② 砂糖と粉寒天をよく混ぜておき、分量の水に入れて加熱する。沸騰したら火を弱めて1分ほど、加熱する。そこへ、レモン汁を加えてあら熱をとリ、ゼリーカッターに注ぎ、冷やし固める。

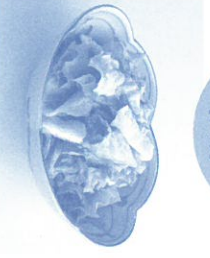
キルトセン



イチゴ
ジャム
20食分

- イチゴ(正味)200g ● グラニュー糖150g
 - レモン汁大さじ1と1/2
- ① イチゴは洗ってへたを取り、水気を拭き取る。
 - ② 厚手の鍋に、イチゴ、グラニュー糖を入れて強火にかける。
 - ③ 煮立ったら中火にし、アクを取りながら15~20分くらい煮詰める。少しトロミがつき、一度抜けていたイチゴの赤身が戻ったらレモン汁を入れてできあがり。
- ★しつかりトロミをつけたいときはペクチンを使用します。
- ★保存する場合は保存ビンと蓋を煮沸消毒して、熱いイチゴジャムを入れ、すぐにしつかり蓋をする。蓋を下にして常温まで冷まし冷蔵庫に保存する。

キルトセン



ちしやもみ
4人分

- ちしや(サニーレタス、レタスで可)280g
 - 油揚げ1/2枚
 - 白味噌80g ● 砂糖大さじ2 ● 酢大さじ3
- ① ちしやはよく洗い、ざるに上げておく。
 - ② 白味噌、砂糖、酢をすり鉢に入れて軽くする。
 - ③ 油揚げは少し色がつく程度に焼き、短冊切りにする。
 - ④ ちしやは食べやすい大きさにちぎる。
 - ⑤ ②の中がちしやと油揚げを入れて和える。
- ★好みで、ちりめんじゃこを入れたり、ごまを散らせても。