



R6 年度 できる！わかる！栄養講座

バランスの良い食事とは？
～西条市の郷土料理を繋ぎましょう～

1日の食塩目標量

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

《食事1人分》 エネルギー量 579kcal 蛋白質 22.4g

脂質 8.9g 食塩相当量 2.8g



お五目ご飯 (主食 1.5 っ 副菜 1 っ)

材料《3合分》

精白米・・・3合

《混ぜご飯の具》

にんじん・・・40g

ひじき・・・大さじ1

れんこん・・・80g

油あげ・・・20g

干しいたけ・・・2枚

A だし汁・・・150cc
しょうゆ・・・大さじ1
さとう・・・大さじ1

《飾り用》

☆うずら豆の甘煮・・・150g

☆錦糸卵

たまご・・・2個

サラダ油・・・少々

作り方

- ① 白ごはんを炊く。
- ② 混ぜご飯の具を作る。
にんじんはせん切りにする。
れんこんは薄めのいちょう切りにする。
油あげは短冊切りにする。
干しいたけは水でもどし、せん切りにする。
ひじきは水にもどし、水を切っておく。
材料をAで煮る。
- ③ 飾り用の上盛りを作る。
うずら豆を煮る。
錦糸卵を作る。
- ④ ①のご飯に②を混ぜ合わせる。
器に盛り付け③を飾る。

・混ぜご飯です。
・器に混ぜご飯を盛り付けた後、さらに上盛りを飾り付ける、人をもてなす時に作られていた1品です。



〈1人分〉

エネルギー381kcal たんぱく質 10.4g 脂質 5.1g 食塩相当量 0.6g



ほうれん草の白和え (副菜 1 っ)

作り方

材料《2人分》

ほうれん草・・・140g

にんじん・・・20g

豆腐・・・50g

すりごま・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1/2

A さとう・・・小さじ1/2

かつお節・・・3g入り1袋

- ① 豆腐は軽く水切りする。耐熱容器に豆腐を入れ、電子レンジで温める。ザルに上げておく。
- ② 沸騰した湯にほうれん草を根元から入れさっとゆでる。冷水に取り、よく絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんは細いせん切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
- ④ ボウルに豆腐とAを入れて混ぜ、ほうれん草とにんじんを入れてあえる。

西条市の名産で、冬が旬のほうれん草です。
ごまは、秋に収穫し乾かした後、穂を叩いて中の種子を炒って食べます。



〈1人分〉 エネルギー48Kcal たんぱく質 4.3g 脂質 2.1g 食塩相当量 0.3g





おねり（副菜 1 つ）

作り方

材料《2人分》

だいこん葉	80g
ごぼう	30g
大根	40g
里芋	120g
とうもろこし粉	60g
いりこ	10g
水	300cc
みそ	大さじ2
ねぎ	30g

- ① いりこは、わたを除いて、食べやすい大きさに割っておく。
- ② だいこん葉は下茹でし、3cmの長さに切る。
- ③ ごぼうは大きめのそぎ切り、里芋は皮をおき一口大に切りゆでる。大根も一口大に切る。
- ④ 鍋に、水といりこを入れひと煮立ちさせ、だいこん葉以外の野菜を入れて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったらみそを溶き入れ、とうもろこし粉を加える。固まらないようにかき混ぜながら入れ、とろとろの状態に止める。
- ⑥ ねぎとだいこん葉を入れ、練り上げる。

<1人分>

エネルギー150Kcal たんぱく質 7.7g 脂質 1.7g
食塩相当量 1.9g



石鎚山系の山間に位置する大保木地区に伝わる郷土料理です。米のできない土地だったことから雑穀が食べられていました。



はだか麦×石鎚黒茶のシフォンケーキ（間食 1 つ）

材料 8 等分

（シフォンケーキ型 17cm）

はだか麦粉	80g
石鎚黒茶の茶葉	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	4個
砂糖	80g
オリーブオイル	30g
牛乳	50ml

- ① 茶葉は、細かくすりつぶし、軽く炒っておく。卵は卵白と卵黄に分ける。
- ② ボウルに卵黄と砂糖 30g を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。オリーブオイルを少しずつ加えながら、さらに混ぜる。
- ③ ②に牛乳と茶葉を加え、混ぜる。ベーキングパウダー、はだか麦をふるいにかけて入れ、全体にダマがなくなるまで混ぜる。
- ④ オーブンを 160℃に予熱しておく。
- ⑤ ボウルに卵白を入れ、残りの砂糖を 3 回に分けて加えて混ぜ、メレンゲを作る。③に 3 回に分けながら加え、メレンゲの泡をつぶさないように優しく全体を混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れ、オーブンで 30 分ほど焼く。
- ⑦ 焼きあがったらオーブンから取り出し、型を逆さにして粗熱をとる。
- ⑧ 型から外し、8 等分する。

<1人分>

エネルギー163kcal たんぱく質 5.7g 脂質 7.6g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 0.2g

