

土佐甘とうのナゲット

○材料

(4人分)

土佐甘とう	120g
鶏ささみ	500g
スイートコーン（缶詰）	80g
卵(Mサイズ)	1つ
濃口醤油	72g(大さじ4)
砂糖	18g(大さじ2)
マヨネーズ	48g(大さじ4)
塩	少々
小麦粉	54g(大さじ3)
揚げ油	1800g

○作り方

1. 土佐甘とうを水で洗い、うすく輪切りにする。
2. スイートコーンの液体を除き、固体のみにする。
3. ささみを包丁で細かくなるまでたたく。
皮や筋があったら取り除く。
4. 卵を割って、溶く。
5. 3に卵と調味料を入れ、混ぜる。このとき油を温める。
6. 5に土佐甘とうとスイートコーンを加えて混ぜる。
7. 油が温まったら、5をスプーンですくい、油に入れて揚げる。
8. 両面がきつね色になり、全体に火が通ったら油から上げる。



栄養成分（1人分）		
エネルギー	386	kcal
たんぱく質	30.5	g
脂質	11.2	g
炭水化物	35.8	g
食塩相当量	3.1	g
食物繊維	2.1	g

甘とうポタージュ

○材料
(4人分)

土佐甘とう	8本 140g
玉ねぎ	1個 200g
コンソメ顆粒	小さじ1
豆乳	120g
バター	20g
塩	2g
パセリ	少々

○作り方

1. 甘とうをグリルに(またはオーブン)で皮に焦げ目をつけ、すぐにボールにいれ蓋をして5分ほど蒸らす。蒸らした後、皮をはがし細かく刻む。
2. 玉ねぎをみじん切りにしバターでしっかり炒める。玉ねぎが透明になるまで炒めたらそこに刻んだ甘とうを加え、焦がさないようにさらに炒める。
3. 炒めた玉ねぎと甘とうを皿に移し、粗熱をとったあと、ミキサーでペースト状にする。
4. 鍋に豆乳、コンソメ顆粒を入れ、あたためた後、ペースト状にした甘とうと玉ねぎを加え塩で味を整える。
5. 底が深い器に盛り付け、最後にパセリを散らして完成。冷蔵庫で冷やして冷製スープとして食べてもOK



栄養成分 (1人分)		
エネルギー	169	kcal
たんぱく質	3.3	g
脂質	8.7	g
炭水化物	21.0	g
食塩相当量	0.7	g
食物繊維	2.4	g

甘とうとジャガイモのガレット in ジャコチーズ

○材料

甘とう	60g
じゃがいも	320g
ジャコ	100g
とろけるチーズ	80g
粉チーズ	14g
塩	少々
バター	10g

(4人分)

○作り方

1. 甘とうとジャガイモを千切りにする。
2. 1に粉チーズととろけるチーズ、ジャコを加えて混ぜる。
3. 2をバターを溶かして温めたフライパンに広げて中火で焼く。
4. ひっくり返して反対面も焼く。
5. 蓋をして少し焼いて完成。



栄養成分(1人分)

エネルギー	210	kcal
たんぱく質	18.9	g
脂質	10.8	g
炭水化物	13.9	g
食塩相当量	2.1	g
食物繊維	7.7	g

土佐甘とうと海老のチヂミ

○材料

土佐甘とう	3本 (50g)	小麦粉	100g
海老	6尾 (中サイズ)	片栗粉	大さじ6
玉ねぎ	4分の1玉	塩	小さじ2分の1
卵	1個	酒	少々
水	1カップ		

(4人分)

○作り方

1. 土佐甘とう 3本を 0.5 ミリの輪切りにする。
よく洗った海老の殻と背わたを取り除き、3等分に切る。酒を振りかけておく。
玉ねぎ 4分の1を薄切りにする。
2. ボールに卵を溶きほぐし、小麦粉、片栗粉、水、塩を加え、粉っぽさがなくなるまで菜箸で切るように混ぜる。
3. 土佐甘とう、海老、玉ねぎを加え、生地がまんべんなくからむまで、菜箸でよく混ぜ合わせる。
4. 中火で温めたフライパンにごま油大さじ2を1分30秒ほど熱し、2. の生地を流し入れる。フライパンいっぱいに広げて、両面を焼き色がつくまで約4分ほど焼く。
5. フライ返しでときどき押さえながら2分ほど焼き、さらに上下を返して30秒ほど焼き完成。



栄養成分 (1人分)		
エネルギー	380	kcal
たんぱく質	6.6	g
脂質	24.2	g
炭水化物	20.8	g
食塩相当量	0.25	g
食物繊維	1.5	g

甘とう団子 3 種

○材料

白玉粉	96g	
土佐甘とう	4 本	
水	65g	
醤油	大さじ 1/2	きな粉 大さじ 2
砂糖	大さじ 1	砂糖 大さじ 1
みりん	大さじ 1/2	こしあん 15g
片栗粉	大さじ 1/2	
水	38g	

(4 人分)

○作り方

甘とう団子(12 個)

1. 甘棟を直火で表面を焦がし、皮をむく
- 2.1 を沸騰したお湯に入れ、柔らかくなるまでゆがく
- 3.2 をみじん切りする
4. 白玉粉と水と甘とうを混ぜ、耳たぶぐらいの柔らかさになるまで練る。(硬さに応じて水を少しずつ加える)
5. ひとつかたまりにした団子生地を 12 等分する。
6. 沸騰したお湯で 3 分ほどゆでる。
7. ザルにあげて水気を切る。

みたらしタレ

1. 醤油、砂糖、みりん、片栗粉、水を混ぜ合わせる。
2. 弱火にした鍋で 5 分ほどとろみが出るまで加熱する。

きな粉砂糖

1. 砂糖、きな粉を混ぜ合わせる。



栄養成分(1 人分)

エネルギー	194	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	1.4	g
炭水化物	30	g
食塩相当量	0.4	g
食物繊維	1.7	g

土佐甘とうのおつまみスコーン

○材料
(4人分)

土佐甘とう	14g
ハーフベーコン	16g
ベビーチーズ	24g
ホットケーキミックス	134g
無塩バター	16g
牛乳	40g
こしょう	0.1

○作り方

1. ヘタとタネをとった土佐とう、ハーフベーコン、ベビーチーズ、無塩バターを1cm角に切る。
2. ホットケーキミックスをボウルに入れ、無塩バターを入れてさっくり切るように混ぜる。
3. 2に土佐甘とう、ハーフベーコン、ベビーチーズを加え再びさっくり切るように混ぜる。
4. 3に牛乳を加えさっくり切るように混ぜ生地が粉っぽさがなくなったらまな板の上に置く。
5. 綿棒で伸ばし、2等分に切ったらそれを重ねてまた伸ばす作業を3回繰り返す。
6. 3回繰り返したら、2cmの厚さになるように生地を丸形に整える。
7. 生地をラップに包み30分冷蔵庫で冷やす。
8. 30分冷やし終わったらオーブンを180°Cに予熱し、その間に生地を8等分にして好きな形に整える。
9. 予熱が終わったらクッキングシートを敷いた天板に間隔をあけて並べ、様子を見ながら20分焼いて出来上がり。



栄養成分 (1人分)		
エネルギー	765	kcal
たんぱく質	264	g
脂質	24	g
炭水化物	101	g
食塩相当量	1	g
食物繊維	3	g

土佐甘とうピザ

○材料
(4人分)

土佐甘とう	180 g
スライスチーズ	64 g
ポークソーセージ	136 g
ケチャップ	60 g
マヨネーズ	32 g

○作り方

1. 土佐甘とうは、半分に切って、種を取り除く。
2. 土佐甘とうの中に、ケチャップ、マヨネーズを入れる。
3. スライスチーズを割き、2の中に入れる。
4. その上に、ポークソーセージをのせる。
5. オーブントースターで7分焼く。



栄養成分 (1人分)		
エネルギー	242	kcal
たんぱく質	9.3	g
脂質	20.7	g
炭水化物	8.9	g
食塩相当量	1.7	g
食物繊維	2.9	g

土佐甘とうの焼きギョーザ&揚げギョーザ

○材料 焼きギョーザ

(4人分)

ひき肉	300g
土佐甘とう	80g
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
にんにくのすりおろし	ひとかけ
しょうがのすりおろし	ひとかけ
餃子の	30枚

栄養成分 (1人分)

エネルギー	509	kcal
たんぱく質	22.9	g
脂質	21.1	g
炭水化物	59.6	g
食塩相当量	1.6	g
食物繊維	2.9	g

○材料 揚げギョーザ

(4人分)

ひき肉	300g
土佐甘とう	60g
にんじん	60g
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
豆板醤	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
餃子の皮	30枚

栄養成分 (1人分)

エネルギー	526	kcal
たんぱく質	23.1	g
脂質	17.3	g
炭水化物	71.8	g
食塩相当量	1.5	g
食物繊維	3.4	g

○作り方 焼きギョーザ

1. 土佐甘とうを細かく切る。
2. ボールにひき肉と土佐甘とう、塩、
こしょう、醤油、ゴマ油、すりおろしたにんにく、しょうがを入れる。
3. 手でひとまとまりになるくらいまで混ぜる。
4. 餃子の皮でお肉を包む。
5. 焦げ目がついたら水5mlを入れ蓋をして、5分蒸し焼きにする。
6. 5分経ったら蓋を取り、カリッとしたら出来上がり。

○作り方 揚げギョーザ

- 1.土佐甘とう人参を小さく切る。
- 2.フライパンに油をひいてひき肉、土佐甘とう、人参を炒める。
- 3.お肉の色が変わってきたら、醤油、砂糖、酒、みりん、豆板醤を加えて味を付ける。
- 4.その後にとろみを付けるために片栗粉を水で溶かしたものを入れる。
- 5.熱を冷ましてから餃子の皮で包む。
- 6.包んだ餃子を 180°Cの油でさっと揚げる

焼きギョーザ



揚げギョーザ



ケーキサレ

○材料

(4人分)

甘とう	3本
ベーコン	30g
玉ねぎ	50g
粉チーズ	20g
ピザ用チーズ	10g
小麦粉	160g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	30g
塩	3g
卵	1個
牛乳	110ml

○作り方

1. 玉ねぎをスライス、ベーコンを短冊切り、甘とうは縦半分に切ってから0.5mm幅ぐらいに切っていく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎから順に①を加え、中火で炒める。
3. 玉ねぎが餡色になり、ベーコンに火が通るまで炒める。
4. ボウルに卵をわり、といておく。
5. ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、卵を入れてよく混ぜ合わせる（粉類はふるいいれる）
6. ⑤に牛乳を加えてまぜた後、粉チーズを加えよく混ぜる。
7. 型にサラダ油を塗り、⑥を流し入れる。
8. ⑦の上にピザ用チーズをトッピングし、180度のオーブンで30分程焼く。
9. 焼き上がった生地には竹串を刺し、生地が付いてこなければ完成。



栄養成分 (1人分)		
エネルギー	254	kcal
たんぱく質	7.4	g
脂質	6.6	g
炭水化物	40.2	g
食塩相当量	1.1	g
食物繊維	1.7	g

まきまき土佐甘とう

○材料

ひき肉	370g
土佐甘とう	130g
春巻きの皮	80g
塩コショウ	少々

(4人分)

○作り方○

1. 土佐甘とうに切り込みを入れて、中の種を取り除く
 2. ひき肉に塩コショウを入れて練り合わせる
 3. 練り合わせたひき肉を土佐甘とうの中に詰める
 4. 春巻きの皮をまいて、こんがりするまで油で揚げる
- ☆お好みでチーズを入れるのもおすすめ



栄養成分 (1人分)	
エネルギー	319 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	19.2 g
炭水化物	10.7 g
食塩相当量	1.4 g
食物繊維	2.4 g

土佐甘とうのスコーン&クリーム

○材料

(4人分)

スコーン	
土佐甘党(種を除いたもの)	40g
薄力粉	140g
無塩バター	50g
粉チーズ	20g
牛乳	30ml
砂糖	20g
ベーキングパウダー	小さじ2

クリーム	
土佐甘とう (種を除いたもの)	20g
生クリーム	100ml
はちみつ	大さじ2

○作り方

1.スコーンを作る

薄力粉と砂糖とベーキングパウダーをふるう。

2.土佐あまとうと牛乳をブレンダーで攪拌する。

3.1に2と切った無塩バター、粉チーズを入れ、バターを練り込んでいくように混ぜる。

4.均一に混ぜたらまとめて2つに分ける

200℃のオーブンで15分焼く。

△焼けてない場合は5分ずつたしていく。

5.クリームを作る

クリームの材料を全てブレンダーで滑らかになるまで潰し、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。

ボウルを冷水につけながら行う。

6.お皿に盛り付けて完成。



栄養成分(1人分)	
エネルギー	312 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	13.3 g
炭水化物	43.6 g
食塩相当量	0.6 g
食物繊維	1.4 g