冊子【鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味 I】

米	鯛飯・柿寿司・いただき・くじら飯・いか飯・いかピラフ・味おこわ・フィッシュライスパ ーガー・さごし井・ごはんピザ・どんどろけ飯・かぼちゃ粥・山芋、小豆粥
魚	はまちのピリ辛サラダ・粕煮・あご葱ロール・白ハタ寿司・モサエビの空揚げ いわし団子・カニと長芋の寒天よせ・海の宝石箱・いわしのつみれ汁
肉	じゃぶ・鹿肉料理・肉の生姜焼き巻寿司・猪肉料理
野菜	らんかんあえ（煮なます）・打ち粉の団子煮・小煮物・酢ずいき・大豆と長芋のカリカリサラ ダ・ずいき料理・ピーマンカップ・いぎす・かぼちゃの切昆布煮・蚕豆の粉吹き煮
米・米製品	米粉わかめスティック・かまやき・芋ぼた・大豆きな粉かりんとう・請茶・甘酒餅

冊子【鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味 II (旧)】

朝食にも野菜を	ブロッコリースープ・板わかめおにぎり・五目まぜごはん・新鮮野菜お手軽ごはん 長芋と菜の花のツナマヨ、にら玉スープ・ハムと青ネギのスープ・長芋かりんとう 焼きサンド・長芋チーズ焼き・米粉 de たこ焼き・スティック野菜・きくいもチップ 長芋とモロヘイヤのねばとろ焼き・かぼちゃのかりんとう
野山の幸	鶏ささみのガーリックステーキ・蒸しなすのスープあん・即席風味和え 鶏肉と焼ねぎの照焼き丼・焼き鶏肉のオレンジソース・豚肉のサラダ ハヤシライストットリーの・ヘルシー寿司・里芋料理（かにあんかけ、小判焼） 長芋とわかめの酢の物・長芋と黒豆の和え物・ゆで小豆
海の幸	椎茸と鯛の香り焼き・フィッシュバー・鯛のおから蒸し・わかめといかのサラダ 鯖の南蛮揚げ・ニギスのさつま揚げ・ニギスバーガー・芽かぶの天ぷら・ひじきと里芋の揚 げボール・藻んば料理・ハタハタ料理

冊子【鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味 II (新)】

朝食にも野菜を	実だくさんみそ汁・とろろ昆布の清汁・みそ玉・皿蒸し野菜・野菜をのせてピザトースト・ 焼き鮭とブロッコリーのおにぎり・漬け菜おにぎり・彩野菜豆乳スープ・干し野菜サラダ・ 漬物 de サラダ・即席風味和え・からんま・大根葉の佃煮・野菜ピクルス・おからのふりかけ
野山の幸	さっぱり酢鶏・豚しゃぶサラダ・ライスサラダ ポークステーキ・森のパラダイス・ふわふ わ団子汁・里芋の甘酢あん・ヨーグルトサラダ・コロコロ揚げ・みぞれ柿・菊芋と野菜のき んぴら・こんにゃくとキクラゲのつま・長芋キムチ・彩りいぎす
海の幸	親かにごはん・いかとらっきょうの爽やか炒飯・魚の南蛮漬け・はたはたおから寿司・鱈の たたき・茎わかめ料理・寒天のスイーツ・骨せんべい・いかバー
おやつにも野菜を	野菜たっぷり一口おやき・ご飯のかりっふわ焼き・菜の花ごはんむすび・じゃがいもうす焼 き・さつまいもいろいろ・さつまいも柚子煮・かぼちゃアイス・ポリポリクラッカー・おか ら餅・おから餃子・おから春巻き・フルーツヨーグルト・フルーツケーキ・ヘルシーきな粉・ 有の実団子

リーフレット 平成 25 年度発行 【チャレンジ！ジゲの野菜で健康アップ】

パート 1	よもぎごはん・葱鶏ロール・イカの香り and え・焼き椎茸のわさび味・楽しく巻き巻き 野菜焼き餅・生姜ごはん・串焼き
パート 2	鶏肉のにんにく焼・夏野菜のサラダ・夏野菜のかき揚げ・野菜そば・魚と野菜の甘酢炒め焼 きおにぎり
パート 3	春来炒飯・赤カブのサラダ・べらんすかれの香あんかけ・春の香りを楽しんで・きのこの 包み焼・春野菜のミモザサラダ・みみイカの照り煮・生姜めん

リーフレット 平成 26 年度発行

簡単にできる介護食	野菜と鶏肉のミルク煮・蒸し魚トマトソース・かぼちゃのカニくずあんかけ・焼き鳥と野菜のヨーグルトソース・さんまとキャベツのマスタード炒め・豆乳汁・カニしんじょ
身近にある食材を活かして～楽しいクッキング～	お楽しみ御膳・わくわくサラダ・魚と野菜のトマト煮・食卓の友・巻き巻き ヨーグルトチキン・ミラクルだいこん・白ネギと肉のクリームあえ
忘れていませんか？ 素材の持味	菜の花寿司・いぎす白和え・三つ葉清汁・魚の包み焼・秋刀魚のから揚げ・鳥取のサラダ カレープラオ・鮭と彩野菜炒め・ささみステーキ・里芋の肉あん・ビーフサラダ

リーフレット 平成 27 年度発行

おやつにも朝食にも 野菜を	元気おむすび・野菜たっぷりナンだ・砂丘巻き・お焼き・麺入り茶碗蒸し・お好み焼き
身近にある食材で 食卓を豊かに！	カニの甲羅寿司・里芋とタコの煮物・日本海の長寿なべ・野菜たっぷりスープ 旬の野菜サラダ・
夏バテ予防に ～ひと工夫～	つかれしらず・フルーツかき揚げ・なすのシューマイ・お酒の友・おさつようかん 野菜炒め

リーフレット 平成 28 年度発行

あると便利！家庭で 作れる保存食	なんでも合う炒りおから・彩ビーフン・五目ごはん・煮込みうどん
簡単に家庭でできる 介護食Ⅱ	鯛ぞうすい・餅入り野菜かゆ・柿のミルクプリン・ブロッコリースープ・トマト寒天 かぼちゃ団子
元気に過ごそう！～楽 しい食事が基本～	スタミナスステーキ・鶏豆餃子・酢のもの・なかよしトンちゃん・まちきれないそうめん 長芋キムチ

リーフレット 平成 29 年度発行 【鳥取のおいしい食材を活かして！】

梨	砂糖なしとっとりすき焼き・梨のきんぴら・豚の味噌角煮・いわしの煮つけ・梨氷
あかもく	海の幸丼・カラフルパスタサラダ・さつまいもスイーツ
子どものころから 地産地消	おさかなバーガーとお野菜バーガー・カレーつみれスープ・長いもチーズ焼き・トマト 煮込み・かに豆腐・梨の蒸しパン・
楽しく地産地消	とっとり野菜の地鶏巻き・アジの香り焼き・やさい de 麻婆・かに飯・とっとり椎茸のお から包み蒸し・砂丘らっきょうと白葱のかき揚げ・生きくらげの生姜醤油和え

リーフレット 平成 30 年度発行 【鳥取のおいしい食材を活かして！】

いか	巻きおこわ・レンジで作るいか団子・いか長芋味噌煮
しいたけ	ドームしいたけ・椎茸かさね蒸し・コンソメきのこ
洋風料理	魚介パエリア・野菜豆乳スープ・ラップゼリーゼリー 鶏肉の柚子バターソース・揚げサバのさっぱり和え・さといもサラダ・もやしの酢漬け
中華風料理	具がゴロゴロおこわ・牛肉の炒めもの・中華冷菜 親がにラーメン・豚肉のオイスターソース炒め・甘酢あんかけ・ココナッツぜんざい

リーフレット 令和元年度発行 【鳥取のおいしい食材を活かして！】

らっきょう	ラッキョウのさっぱりパスタ・酸辣湯風スープ・鶏の照り焼き・いかと胡瓜のらっきょう 酢和え
米粉のおやつ	さといもクレープ・もちり焼き・ショートブレッド・ごぼうのブラウニー
山の幸	小松菜のあんかけ炒飯・牛肉のはさみ焼・梨シャーベット・豚と梨のミルフィーユ焼 いもこん煮・長芋と柚子味噌和え・トマトはちみつレモン
海の幸	鰯のそぼろ丼・鮭のシャカシャカフライ・切昆布のさっぱり和え・干物ごはん 鱈のねぎ生姜蒸し・ひじき餃子・鱈とアボガドのわさび和え

【ホームページ上に公開】

リーフレット 令和2年度発行 【鳥取のおいしい食材を活かして！】

星空舞・プリンセスかおり	あかもく焼おにぎり・とっ鶏ライス
長芋	長芋と牛肉のおかか炒め・ねばりっこのマッシュサラダ
サーモン	鮭の薬味南蛮漬け・サーモンのオイル漬け・キムチ風サーモン
牛肉	牛肉の柔らか煮込み・ブロッコリードライカレー
かに	かにつみれ鍋・かきのクリーム春巻き
らっきょう Part II	ピリ辛きざみらっきょうダレ・らっきょうトマトソース・青じそらっきょうソース

リーフレット 令和3年度発行 【鳥取のおいしい食材を活かして！】

星空舞	肉巻きご飯・星空舞★七福サラダ
ねばりっこ	鶏肉とねばりっこの粒マスタード炒め・ねばりっこの前菜（セルクル仕立て）
魚	鮭と梨のみぞれ蒸し・鯖のインボルティニー
白ねぎ	とうふちくわのロール豚カツ・白ねぎあんの柔らかかつね

リーフレット 令和4年度発行 【鳥取のおいしい食材を活かして！】

主食	白ねぎのバター炒めご飯・ふわとろそうめん・焼きさばの煮付け入りおにぎらず
主菜	白バイ貝のバジルソース・きくらげ入り鶏団子
副食	いぎすドレッシングのサラダ・きのこの呉和え・梨ジャム
汁・菓子	野菜の味噌玉・ティラミス（大山）・わらびもち（生姜）

リーフレット 令和5年度発行 【鳥取県のおいしい食材を活かして！】

米粉	米粉クレープ～米粉カスタード包み～・米粉のスフレチーズケーキ・米粉バー・大根焼き・米粉粥・米粉と豆腐のチョコスコーン
秋・冬	バターしょうゆ香る！きのこたっぷりパスタ・ほうれん草と鮭のキッシュ・すりおろし梨のフレンチトースト（2種）さばの梨みそ煮・干物でコロッケ・さつまいもと干し柿のクリーム和え・青パパイヤと梨と干し柿のデザート

リーフレット 令和6年度発行 【鳥取県のおいしい食材を活かして！】

春・夏	イカすみご飯・アジムニエルのねばりっこソース・なすとオクラのさっぱり和え・枝豆とコーンのポン・デ・ケージョ・三味リングフライ・焼きなすの冷製ポタージュ・レンジでかんたん夏野菜グラタン風・くずし豆腐・きゅうりカレー炒め
米粉	あられ・すいか焼き・人参・梨いろいろ・米粉でゴマ豆腐