

右京区で取れる野菜や加工品を取り入れた、
気軽に作れるレシピ、ぜひ活用してみてください♪

豆乳酒かす鍋



エネルギー
345kcal
野菜量 225g
食塩相当量 3.1g
(汁を全て飲んだ場合)

お好みの具材で
作ってください!!



材料(2人分)

- ・鶏団子(お好みの肉や魚でOK) ……80g
- ・大根 ……250g
- ・白菜 ……200g
- ・酒かす ……50g
- ・無調整豆乳 ……200ml
- *だし汁 ……500ml
- *うすくちしょうゆ ……大さじ1
- *みりん ……大さじ1



作り方

- ① 大根は皮をむいて5mm幅のいちょう切りにする。
白菜はざく切りにする。
- ② 鍋に鶏団子、大根、白菜、*を入れ、火にかける。
- ③ 具材に火が通ったら、酒かすを加え、数分間煮る。
- ④ 仕上げに豆乳を加えて完成。

焼き大根のみそのせ



ゆずみそは
市販のものでも
大丈夫です。



エネルギー
111kcal
野菜量 150g
食塩相当量 1.8g

材料(2人分)

- ・大根 ……300g
- ・ゆずみそ ……60g
- ※ゆずみそを作る場合
白みそ ……50g
砂糖 ……大さじ2/3
ゆず果汁 ……小さじ2/3
ゆず皮(すりおろし) ……1/2個分(10g)

作り方

- ① 大根は皮をむき、3cm幅の輪切りにする。
- ② ①を電子レンジで約2分間加熱し、竹串が通るやわらかさにする。
- ③ ②をグリルで焼き、焼き目をつける。
- ④ ③を皿に盛り、ゆずみそ(※)をかける。

白菜と柿のサラダ



エネルギー
82kcal
野菜量 100g
食塩相当量 0.4g

材料 (2人分)

- ・白菜の柔らかい部分 (内側の葉) ……200g
- ・柿 ……1/2個
- ＊マヨネーズ…小さじ2
- ＊すりごま ……小さじ2
- ＊ポン酢しょうゆ ……小さじ2



作り方

- ① 白菜の柔らかい部分 (内側の葉) をやや太めの千切りにし軽く塩もみし水気を絞る。
- ② 柿は皮をむいて種を取り、細めの短冊切りにする。
- ③ ①, ②に＊を加え混ぜ合わせる。

白菜の柔らかい部分をサラダで美味しくいただきます。
柿のほかにリンゴでも美味しくいただけます。
ドレッシングのバリエーションでいろいろな味を楽しめます。
軸の部分は炒め物などに使用します。



柚子大根



家庭でも簡単に
作れますよ♪

エネルギー
15kcal
野菜量 45g
食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

- ・大根 ……180g
- ・ゆずの皮 ……8g (ゆず30g分)
- ・ゆず果汁 ……2.5g (ゆず30g分)
- ・合わせ酢 (市販のものでOK)
酢 ……小さじ2
砂糖 ……小さじ2
塩 ……小さじ1/2



作り方

- ① 大根は長さ5cm, 幅1cmの拍子木切りにする。
- ② ①を半日天日干しする。
- ③ 合わせ酢にゆず果汁とゆずの皮を加えて②を漬ける。

食育指導員は、京都市が認定する食育を地域で実践するボランティアです。皆さまの身近な場所にお伺いして、料理教室等の体験活動や食を通じた健康づくり等の『食育』をお手伝いしています。

レシピ考案 右京区食育指導員の皆さん 野菜協力 JA京都市太秦支部、水尾特産品加工組合

発行年月: 令和4年2月 発行・問合せ: 右京区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当 861-2177
京都市印刷物 第034919号



右京区制90周年
記念事業