

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♪

たっぷり白菜のかきたま汁



エネルギー
49kcal

野菜量 85g
食塩相当量 1.0g

白菜の中心に近い柔らかいところを
美味しくいただきます。
和風だし、コンソメスープでも
美味しくいただけます。



材料 (4人分)

- ・白菜 ……300g程度
- ・しいたけ ……中2個
- ・にんじん ……30g
- ・しょうが ……1片
- ・葉ねぎ ……少々
- ・卵 ……1個
- ・しらす ……10g
- ・片栗粉 ……小さじ1
- ・水 ……小さじ2
- ・水 ……400cc
- ・鶏ガラスープの素 ……小さじ1
- ・塩 ……小さじ1/2
- ・ごま油 ……小さじ1



作り方

- ① 白菜をざく切りにする。
- ② しいたけは軸を取って薄切り、にんじんは皮をむいて千切り、しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ③ 葉ねぎは小口切りにする。
- ④ 卵、しらす、片栗粉に水 (小さじ2) を加え混ぜておく。
- ⑤ 鍋に水 (400cc) , ①, ②と鶏ガラスープの素を入れて加熱し、火が通ったら塩で味を調え、④を流しいれ、ふわりと浮いてきたら火を止める。
- ⑥ ごま油と③を加えて出来上がり。

大根菜の肉巻き



大根菜が
立派な一品になります♪
一口大に切っておくと
食べやすくなります



エネルギー
366kcal
野菜量 150g
食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

- ・大根の葉 ……300g
- ・豚肉 (薄切り) ……200g
- ・サラダ油 ……小さじ1
- *みりん ……大さじ2
- *酒 ……大さじ1
- *こいくちしょうゆ ……大さじ1
- * (お好みで) 粒マスタード ……小さじ1

作り方

- ① 大根の葉は10cm幅に切り、ゆでる。
- ② 豚肉を2枚並べて、①を巻く。
- ③ フライパンに油を敷き、②を焼く。
- ④ 肉の色が変わったら、*を加えて煮詰める。

白菜と豚肉の重ね煮



エネルギー
237kcal

野菜量 100g
食塩相当量 2.1g

白菜をたっぷりいただけます。
育ち盛りのお子さんにも
おすすめです！



材料 (4人分)

白菜……………1/4個
豚ロース肉……………300g
*だし汁……………1/2カップ
*酒……………1/2カップ
*こいくちしょうゆ…大さじ3
*おろしにんにく…1.5g (チューブ3cm程度)
*おろししょうが…1.5g (チューブ3cm程度)



作り方

- ① 白菜は水の中でふり洗いし、水気を切る。
- ② 白菜の葉の間に豚肉をはさむ。
- ③ 葉先から10cm程の長さに切って、鍋に敷き詰める。
- ④ ③に*を入れ、弱火で加熱する。



大根とひじきのサラダ



エネルギー
96kcal

野菜量 75g
食塩相当量 0.7g

ツナ缶の油は
好みに搾って
使います。



材料 (2人分)

・大根……………150g
・干ひじき……………2.5g
・ツナ缶……………1/2缶 (35g)
*マヨネーズ……………小さじ2
*ポン酢しょうゆ…小さじ2
*練りからし……………適量



作り方

- ① 大根は幅3mm、長さ4cm程度の拍子切りにし、塩もみ (塩分量外) して水気を絞る。
- ② 干ひじきは洗って水で戻し、水を切っておく。
- ③ ①, ②とツナ缶を*で和える。

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034920号



京都市
CITY OF KYOTO



右京区制90周年
記念事業