

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♪

時短梅ぶり大根



エネルギー
337kcal
野菜量 201g
食塩相当量 2.2g

ひも状の大根は
火の通りもよく、
梅干しでさっぱりたっぷり
食べられます。



材料 (1人分)

- ・大根 ……………200g
- ・ぶり ……………100g
- ・梅干し …中1個 (10g)
- ・しょうが ……………少々
- ＊水 ……………1/2カップ
- ＊酒 ……………大さじ2
- ＊みりん ……………大さじ1
- ＊こいくちしょうゆ …大さじ1/2



作り方

- ① 大根は皮をむき、ピーラーでひも状にする。
ぶりは熱湯をさっとかけておく。
- ② 梅干しは半分に切って、種を取る。
しょうがは皮をむいて、すりおろす。
- ③ 鍋に＊と②を入れて火にかける。
- ④ ③が煮立ったら、①を入れて中火で10分
間煮る。

じゃこ入り菜めし



小さいお子さんが
食べる場合は
すりごまを使うと
食べやすくなります♪



エネルギー
357kcal
野菜量 63g
食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

- ・米 ……………2合
- ・大根 ……………150g
- ・大根の葉 ……100g
- ・ちりめんじゃこ ……30g
- ・いりごま ……………大さじ3



作り方

- ① 米は炊いておく。
- ② 大根は皮をむき、長さ3cmの千切りにし、
塩 (分量外) をふる。しんなりしたら水気を
しっかり切る。
- ③ 大根の葉は塩 (分量外) をふって軽くもみ、
熱湯でゆでる。水気を切って7mm幅に切る。
- ④ 炊きあがった米に②, ③, ちりめんじゃこ、
いりごまを加えて混ぜる。

白菜とフルーツのサラダ



エネルギー
82kcal
野菜量 80g
食塩相当量 0.5g

いろいろな食感が
楽しめるサラダです。
お好みのドレッシングや
ソースをお使いください。



材料 (2人分)

- ・白菜の芯 ……………160g
- ・りんご ……………1/4個
- ・ドレッシング (市販のものでOK) ……大さじ2
- ・アーモンド ……………10個



(写真は1人分の材料)

作り方

- ① 白菜の芯を4cm幅に切り、千切りする。
- ② りんごを長さ4cmの千切りにする。
- ③ アーモンドを粗く砕いて、ドレッシングと合わせておく。
- ④ ①, ②, ③を和える。

ゆず水ようかん



上品なあじわい。
さっぱりした甘さ。

エネルギー
218kcal
野菜量 0g
食塩相当量 0.1g

材料 (4人分)

- ・あずき缶詰 ……………200g (1缶)
- ・ゆずマーマレード ……20g
- ・水 ……………200ml (1カップ)
- ・粉寒天 ……………2g



作り方

- ① 電子レンジ対応の器に粉寒天と水を入れ、電子レンジで2分間加熱する。
- ② よくかき混ぜて、さらに2分間電子レンジで加熱する。
- ③ ②にあずき缶詰とゆずマーマレードを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 水に濡らした型や器に入れて、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。

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034921号



京都市
CITY OF KYOTO



右京区制90周年
記念事業