

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♪

白菜と豚肉のパリパリ炒め



エネルギー
228kcal

野菜量 85g
食塩相当量 0.6g



白菜の軸の部分を美味しくいただけます。
パリパリとした食感を楽しんでください!!
子どもにも大好評です。
葉の部分はサラダやスープなどに使用します。

材料 (4人分)

- ・白菜 (白い部分)300g
- ・にんじん30g
- ・豚ばら肉200g
- ・塩少々
- ・オリーブオイル大さじ1
- ・にんにく1片
- ・とうがらし1本
- ・黒こしょう (粗挽き)適量



作り方

- ① 白菜の軸の部分を長さ5cmの短冊切りにし、塩もみ (塩分量外) して水気を絞る。
- ② にんじんは皮をむいて、千切りにする。
- ③ にんにくは皮をむいて、みじん切りにする。とうがらしは種を取って粗く砕く。
- ④ 豚ばら肉を一口大に切り、塩をする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルと③を入れ、香りが出たら④、①、②の順に加えてさっと炒め、黒こしょうで味を調える。

大根の葉とあさりの煮びたし



エネルギー
89kcal

野菜量 104g
食塩相当量 1.5g

あさりのむき身を使うと
手軽に作れます!



材料 (4人分)

- ・大根の葉200g
- ・大根200g
- ・あさりのむき身 (缶詰)150g
- ・しょうが1片
- ・サラダ油小さじ1
- ・だし汁2カップ
- ・こいくちしょうゆ大さじ2
- ・酒大さじ2
- ・砂糖大さじ1

作り方

- ① 大根の葉はさっとゆでて水気を切り、3cm幅に切る。
- ② 大根は4cm幅に切り、短冊切りにする。
- ③ あさりのむき身は塩水 (分量外) でふり洗いする。
- ④ しょうがは千切りにしておく。
- ⑤ 鍋に油を敷き、②と④を炒める。全体に油がまわったら、①を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に*を入れ、大根がやわらかくなったら③を入れてひと煮立ちさせる。



柚子ケーキ



エネルギー
261kcal

野菜量 0g
食塩相当量 0.2g
(18cm型 1/6切れ)

材料 (18cm型1個分)

- ・ホットケーキミックス …100g
- ・無塩バター ……………100g
- ・ゆずマーマレード ……100g
- ・卵……………2個
- ・三温糖……………30g



作り方

- ① オーブンを170℃に予熱しておく。
- ② 無塩バターは電子レンジで1分間加熱してやわらかくする。
- ③ ②に三温糖を2～3回に分けて加え、その都度攪拌する。
- ④ ③に卵を1個ずつ加え、その都度攪拌する。
- ⑤ ④にホットケーキミックスを加え、ゴムベラで混ぜる。
- ⑥ ⑤にゆずマーマレードを70g加え、ざっくり混ぜる。
- ⑦ ⑥を型に入れ、型を軽く落として空気を抜き、170℃のオーブンで40分間加熱する。焼きあがったら竹串を刺し、生地がつかないことを確認する。
- ⑧ 熱い間に残りのゆずマーマレード (30g) をケーキの上に塗る。



型の内側にバター (分量外) を塗ったり、クッキングシートを敷いておくと型から外しやすいです。

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034922号



京都市
CITY OF KYOTO



右京区制90周年
記念事業