

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♪

ロール白菜



エネルギー
285kcal
野菜量 263g
食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

- ・白菜 ……8枚 (400g)
- ・鶏ひき肉 ……250g
- ・絹ごし豆腐 ……半丁
- ・たまねぎ ……中1個
- ・にんじん ……1/4本
- ・焼き麩 ……1/4カップ
- ・卵 ……1個 (50g)
- ・塩 ……少々
- ・トマト水煮缶 ……1缶 (400g)
- ・焼き肉のたれ ……50g
- ・おろししょうが ……小さじ1 (5g)
- ・ピザ用チーズ ……60g



作り方

- ① 焼き麩を砕く。(すりおろしても良い)
- ② 絹ごし豆腐を粗く潰して、①の上に被せ、麩がやわらかくなるまで置いておく。
- ③ 白菜は1枚ずつラップで包み、電子レンジで加熱する。
- ④ たまねぎ、にんじんは皮をむいて、みじん切りし、電子レンジで1分間加熱する。
- ⑤ ②に④、鶏ひき肉、卵、塩を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤を8等分し、白菜で巻く。
- ⑦ *を鍋に入れて混ぜ、⑥を加えて加熱する。煮立ったら弱火にして約10分間煮込む。
- ⑧ 仕上げにピザ用チーズを加え、チーズが溶けたら皿に盛る。

我が家にはにんじんの代わりに
ブロッコリーや大根葉を茹でて
ストックしているものを刻んで入れています。
種を作るときは、少量の場合は
ビニール袋を使うとお手軽です。



大根おろしえのき和え



エネルギー
38kcal
野菜量 65g
食塩相当量 0.6g

材料 (2人分)

- ・えのき ……100g
- ・大根 ……130g
- ・焼きのり ……1/6枚
- ・ポン酢しょうゆ ……大さじ1

作り方

- ① えのきは3等分して、熱湯で3秒間ゆでる。
- ② 大根は皮をむいて、おろし、軽く水気を切る。
- ③ のりは小さくちぎっておく。
- ④ ②に①をを入れ、ポン酢しょうゆをかけ、仕上げに③をちらす。

もう一品欲しいなというときに作っています。
冷蔵庫の中にあるもので、手軽に手に入るえのきを
使ったお料理です。



大根と糸昆布の炊いたん



エネルギー
50kcal
野菜量 100g
食塩相当量 0.5g

糸昆布のうま味で
シンプルな味を楽しめます。
ごぼうやにんじん、里芋などの
根菜を加えると
一層美味しくいただけます。



材料 (4人分)

- ・大根 ……………400g
- ・油あげ ……………40g
- ・糸昆布 ……………10g
- ・だし汁 ……………1カップ
- ＊こいくちしょうゆ ……小さじ1
- ＊みりん ……………小さじ1



作り方

- ① 大根は皮をむいて、乱切りにする。
- ② 油揚げは湯通しし、一口大に切る。
- ③ 鍋にだし汁と①, ②, ＊を入れ、その上から糸昆布を被せるようにして加え、ふたをして炊く。

柚子マーマレード



皮のゆでこぼしをすることで、
皮の苦みが取れます。



エネルギー
18kcal
野菜量 0g
食塩相当量 0g
(大さじ1あたり)

材料 (2人分)

- ・ゆずの皮 ……………200g
- ・三温糖 ……………70g
(ゆずの皮の分量の7割程度)
- ・ゆず果汁 ……お好みで



作り方

- ① ゆずの皮の内側の筋などを丁寧に取る。
- ② ①を千切りにする。
- ③ 鍋に②とたっぷりの水を入れ、沸騰したら湯を捨てる。
- ④ ③を3回繰り返す。
- ⑤ (お好みで④をミキサーにかけ、ペースト状にする。
鍋に④を入れ、三温糖をかけて一晩置く。
- ⑥ ⑤を弱火にかけ、時々かき混ぜながら、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥にゆず果汁を加え、好みのとろみ加減にする。

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034923号



京都市
CITY OF KYOTO



右京区制90周年
記念事業