

～京料理「鴨川畔 佐々木」山本料理長のコメント～

木々は鮮やかに色づき、月や星、虫の声や風の音にも心地よく感じます。

「きらず」とも言うおからを使った「卵の花和え」は京の野菜「壬生菜」や京揚げ人参も盛り込みました。干し海老を使った「キャベツと干し海老の炒め煮」はご飯のおかずにはぴったりの一品です。



きよみずでらのこうよう 清水寺の紅葉



清水寺の紅葉は11月中旬からが見ごろです。荘厳な国宝・本堂に、澄みきった空の青さと紅葉の鮮やかさが見事に調和し、訪れる観光客を魅了しています。この時期には夜間拝観も行われ、ライトアップされた清水寺は幻想的な雰囲気に包まれます。

139本の柱が支える清水の舞台からは京都市街を一望出来ます。清水寺は何度も火災によって焼失し、現在の本堂は寛永10年(1633)に徳川家光の寄進により再建されました。いずれも重要文化財のあわせて15の堂塔が建ちならび、四季折々の美しさを人々に伝えてます。

かんたんアレンジレシピ

★ ①「豚の角煮と大根煮」を使った肉豆腐



- 材料(1人前)
- ①の「豚の角煮と大根煮」……1袋
※あらかじめ商品は解凍してお使いください。
 - 豆腐 …………… 半丁
 - だし汁 …………… 適量
 - 醤油 …………… 適量

■ 作り方

- ① 小鍋に「豚の角煮と大根煮」と豆腐とだし汁を入れる。
- ② 沸騰したら醤油を加え、味を調え、2～3分煮込んで出来上がり。

★ ⑨「豆の甘煮」を使った厚焼き玉子



- 材料(1人前)
- ⑨の「豆の甘煮」 …………… 1袋
※あらかじめ商品は解凍してお使いください。
 - 卵 …………… 2個
 - だし汁 …………… 少々
 - サラダ油 …………… 大さじ1

■ 作り方

- ① 卵を割り、だし汁と「豆の甘煮」と混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を流し入れ、巻いて出来上がり。

1日350g以上の野菜摂取が理想です。

毎食、100g以上の野菜を食べるように心がけましょう。「京都 匠のおそうざい」を2～3品食卓に取り入れることで手軽に野菜不足対策に役立ちますね。



管理栄養士
西肥悠里子

《商品のお取り扱い方》

- ◆袋は真空包装してありません。湯せんをされますと空気が膨張し、袋が破裂する危険がありヤケドの原因になります。ご使用の際は必ず裏面の方法にてご利用ください。
 - ◆冷凍食品ですので、すみやかに冷凍庫で袋のまま保管してください。
 - ◆夏場は温度が上がらないよう十分にご注意ください。
 - ◆一度解凍したものは再冷凍せず、すぐにお召し上がりください。
- ⑩味の調合、調理方法の改善を致しました結果、栄養成分の数値がチラシ表示と差異が生じている場合がございます。ご了承ください。

京料理「鴨川畔 佐々木」監修 京都 匠のおそうざい 11月

★…表面でかんたんアレンジレシピをご紹介します！

✓ 食べたらチェックしましょう！ (例)
食べた数をチェックすると残りがわかりやすくなります。
(20袋版のお客様は2袋目まで、30袋版のお客様は3袋目まで、40袋版のお客様は4袋目まで)

✓ 1袋目
2袋目
3袋目
4袋目

①豚の角煮と大根煮	栄養成分表示 (1袋あたり)			
	✓ 食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1袋目	37 kcal	1.9 g	2.0 g
	2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	3袋目			
	4袋目	2.9 g	168 mg	0.4 g

電子レンジ 豚の角煮と大根の煮物です。
自然解凍 お酒の肴に一品にもぴったりです。

②黒豆がんと野菜の煮物	栄養成分表示 (1袋あたり)			
	✓ 食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1袋目	32 kcal	1.3 g	1.1 g
	2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	3袋目			
	4袋目	4.6g	192 mg	0.5 g

電子レンジ 黒豆がんと人参・ごぼうの煮物です。いんげんを添えました。

③豚肉と糸こんにゃくの煮物	栄養成分表示 (1袋あたり)			
	✓ 食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1袋目	66 kcal	1.8 g	3.9 g
	2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	3袋目			
	4袋目	5.6 g	256 mg	0.7 g

電子レンジ 豚肉・糸こんにゃくの煮物です。
自然解凍 ごはんとよく合います。

④大根の煮びたし	栄養成分表示 (1袋あたり)			
	✓ 食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1袋目	42 kcal	1.4 g	1.8 g
	2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	3袋目			
	4袋目	4.9 g	182 mg	0.5 g

電子レンジ 大根・人参・京揚げを使った煮物です。

⑤キャベツと干し海老の炒め煮	栄養成分表示 (1袋あたり)			
	✓ 食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1袋目	23 kcal	1.7 g	0.4 g
	2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	3袋目			
	4袋目	3.4 g	189 mg	0.5 g

電子レンジ キャベツと干し海老を使って炒め煮にしました。

⑥切干大根と昆布の煮物	栄養成分表示 (1袋あたり)			
	✓ 食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1袋目	21 kcal	0.5 g	0.0 g
	2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	3袋目			
	4袋目	5.2 g	260 mg	0.7 g

電子レンジ 切干大根・昆布をじっくりと炊き上げました。

⑦細切り昆布の酢の物	栄養成分表示 (1袋あたり)			
	✓ 食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1袋目	34 kcal	1.1 g	0.4 g
	2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	3袋目			
	4袋目	7.8 g	455 mg	1.2 g

自然解凍 昆布・人参・枝豆を使って酢の物にしました。

⑧卵の花和え	栄養成分表示 (1袋あたり)			
	✓ 食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1袋目	46 kcal	1.9 g	2.4 g
	2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	3袋目			
	4袋目	4.2 g	116 mg	0.3 g

自然解凍 おから・人参・京揚げに京の野菜「壬生菜」を使った和え物です。

⑨豆の甘煮	栄養成分表示 (1袋あたり)			
	✓ 食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1袋目	66 kcal	3.9 g	2.0 g
	2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	3袋目			
	4袋目	8.4 g	166 mg	0.4 g

自然解凍 大豆・枝豆・うずら豆を使ってふっくらと炊き上げました。

⑩チンゲン菜と人参のおひたし	栄養成分表示 (1袋あたり)			
	✓ 食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1袋目	19 kcal	0.7 g	0.7 g
	2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
	3袋目			
	4袋目	2.8 g	215 mg	0.5 g

自然解凍 チンゲン菜・人参に胡麻を混ぜおひたしにしました。

【調理方法】

電子レンジ 皿に移しラップをかけ、500Wで約1～2分間加熱してください。電子レンジの機種によって差がありますので様子を見ながら加熱してください。

自然解凍 冷蔵庫にて、約7～8時間を目安に解凍してください。