

～京料理「鴨川畔 佐々木」山本料理長のコメント～

新緑の季節にふさわしく、緑の野菜を多く取り入れました。ふっくらと味がしみこんだ「鹿の子あわせ豆腐のきのこあんかけ」は「壬生菜」を使った一品です。京の淡味を基本とした「和」のおそうざいをお楽しみください。



妙心寺～退蔵院「余香沿」～



京都洛西に位置し、大本山妙心寺の塔頭として600年の時を経て人々に愛され続ける退蔵院。

四季折々の景色が美しい池泉回遊式庭園「余香園(よこうえん)」ではゆったりとした時間の流れが感じられます。

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

かんたんアレンジレシピ

★ ⑥「グリーンピースの卵とじ」を使ったチャーハン



■ 材料(1人前)

- ⑥の「グリーンピースの卵とじ」…1袋
※あらかじめ商品は自然解凍してお使いください。
- ごはん……………茶碗1杯
長ねぎ……………適量
サラダ油……………大さじ1
塩こしょう……………適量

■ 作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした長ねぎ、ご飯、「グリーンピースの卵とじ」を炒める。
お好みで塩こしょうを振り、味を調べて出来上がり。

★ ⑨「山ぜりナムル」を使ったラーメン



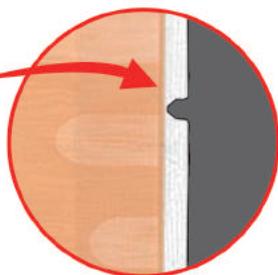
■ 材料(2人前)

- ⑨の「山ぜり入りナムル」…1袋
※あらかじめ商品は自然解凍してお使いください。
- 即席みそラーメン……1人前

■ 作り方

- ① 即席ラーメンをレシピ通り作る。
- ② 「山ぜり入りナムル」をラーメンの上のせて出来上がり。

袋の右上に切り口があります。
手で開けられます。



※開けにくい場合はハサミ等をお使いください。

《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。
- ⑨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 5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) ✓ 1袋目
 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) ✓ 2袋目
 ✓ 3袋目
 ✓ 4袋目

① 鹿の子合わせ豆腐のきのこあんかけ 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	22 kcal	1.3 g	0.4 g
✓ 2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
✓ 3袋目	3.7 g	141 mg	0.4 g
✓ 4袋目			

電子レンジ 鹿の子合わせ豆腐ときのこのあんがとも良く合います。
 自然解凍

② 高野豆腐と椎茸の煮物 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	24 kcal	1.4 g	0.7 g
✓ 2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
✓ 3袋目	4.1 g	125 mg	0.3 g
✓ 4袋目			

電子レンジ 高野豆腐、椎茸、人参を炊き上げ、いんげんと銀杏を添えました。
 自然解凍

③ いんげんと海老の卵和え 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	32 kcal	1.7 g	1.5 g
✓ 2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
✓ 3袋目	2.8 g	135 mg	0.3 g
✓ 4袋目			

電子レンジ いんげん・海老・卵を使った和え物です。
 自然解凍

④ あさり入り彩りおから 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	43 kcal	1.7 g	2.0 g
✓ 2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
✓ 3袋目	4.6 g	214 mg	0.5 g
✓ 4袋目			

電子レンジ 人参・京揚げ・葱・あさりを使ったおからです。
 自然解凍

⑤ ひろうすと野菜の煮物 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	40 kcal	2.2 g	2.0 g
✓ 2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
✓ 3袋目	3.6 g	197 mg	0.5 g
✓ 4袋目			

電子レンジ ひろうすと人参をじっくりと炊き上げ、彩りに枝豆を添えました。
 自然解凍

⑥ グリーンピースの卵とじ 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	82 kcal	2.3 g	6.0 g
✓ 2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
✓ 3袋目	4.3 g	149 mg	0.4 g
✓ 4袋目			

電子レンジ グリーンピースを使って卵とじにしました。
 自然解凍

⑦ 小松菜のごま和え 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	39 kcal	1.3 g	2.1 g
✓ 2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
✓ 3袋目	4.3 g	308 mg	0.8 g
✓ 4袋目			

自然解凍 小松菜に風味の良いすり胡麻・煎り胡麻を使った和え物です。

⑧ わらびの白和え 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	29 kcal	1.4 g	1.1 g
✓ 2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
✓ 3袋目	3.9 g	109 mg	0.3 g
✓ 4袋目			

自然解凍 わらび、人参などを風味の良い白和えにしました。

⑨ 山ぜり入りナムル 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	0.9 g	0.4 g
✓ 2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
✓ 3袋目	4.5 g	187 mg	0.5 g
✓ 4袋目			

自然解凍 山ぜりや筍と人参をナムルにしました。

⑩ ひき肉といんげん 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	38 kcal	1.4 g	1.4 g
✓ 2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
✓ 3袋目	4.8 g	289 mg	0.7 g
✓ 4袋目			

電子レンジ 鶏のひき肉といんげんを和え物にしました。
 自然解凍

【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。