

～京料理「鴨川畔 佐々木」山本料理長のコメント～

新緑の木々や紫陽花を濡らし、しとしと降り続く梅雨の時期にさっぱりとしたメニューをご用意しました。「グリーンピースの翡翠煮」や「切干大根のゴマ酢和え」などごゆっくりとお楽しみください。

がんせんじとあじさい
岩船寺と紫陽花



岩船寺は摩崖仏や石地蔵が数多く見られる当尾（とうの）の里にあります。雨の季節には色とりどりの紫陽花が咲き乱れ、その先には三重塔がどしりと構えていて訪れた観光客を魅了します。

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

★ ③「豚肉と野菜のオイスターソース炒め」を使ったあんかけ焼きそば



■ 材料(1人前)

- ③の「豚肉と野菜のオイスターソース炒め」…2袋
- ※あらかじめ商品は温めてお使いください。
- 焼きそば …………… 1人前
- 片栗粉 …………… 適量
- サラダ油 …………… 適量(麺用)
- 中華スープの素 …………… 小さじ1

■ 作り方

- ① 「豚肉と野菜のオイスターソース炒め」に中華スープの素を入れ、火にかけて水溶き片栗粉を加えあんを作る。
- ② 別に炒めた麺に①をかけて出来上がり。

★ ⑥「里芋の土佐煮」
⑧「キャベツとコーンの煮びたし」
⑨「グリーンピースの翡翠煮」を使ったグラタン



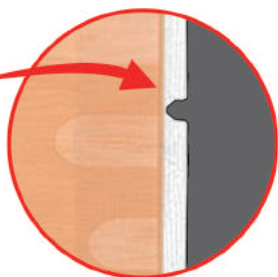
■ 材料(1人前)

- ⑥の「里芋の土佐煮」
- ⑧の「キャベツとコーンの煮びたし」
- ⑨の「グリーンピースの翡翠煮」…各1袋
- ※あらかじめ商品は解凍してお使いください。
- ベーコン……………お好みの量
- チーズ……………1人前

■ 作り方

- ① 「キャベツとコーンの煮びたし」と「グリーンピースの翡翠煮」を混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器に「里芋の土佐煮」を並べ、①ときざんだベーコンを入れ、とろけるチーズをのせて、トースターで焦げ目がつくまで加熱したら出来上がり。

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 6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
2袋目
3袋目
4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)

① 肉だんごの湯葉あんかけ 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	43kcal	2.1 g	1.4 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	5.3 g	214 mg	0.5 g
4袋目			

電子レンジ 肉だんごを炊き上げ、湯葉や
 自然解凍 壬生菜を使ったあんをかけました。

② 枝豆がんもどかに風味だんご 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	2.3 g	2.2 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	2.7 g	200 mg	0.5 g
4袋目			

電子レンジ 枝豆がんもどかに風味だんごを
 自然解凍 炊き上げました。

③ 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 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	70 kcal	2.1 g	3.7 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	7.4 g	162 mg	0.4 g
4袋目			

電子レンジ 豚肉ときのこと、ヤングコーン、
 自然解凍 キャベツを使った炒め物です。

④ 厚揚げと豚肉煮 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	47 kcal	2.1 g	3.1 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	2.3 g	142 mg	0.4 g
4袋目			

電子レンジ 厚揚げに、
 自然解凍 春菊と豚肉を添えました。

⑤ 五目ぜんまい 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	33 kcal	1.3 g	1.5 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	3.8 g	177 mg	0.4 g
4袋目			

電子レンジ わらびやぜんまい、油揚げ、
 自然解凍 人参、こんにゃくの煮物です。

⑥ 里芋の土佐煮 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	32 kcal	1.0 g	0.6 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	5.6 g	156 mg	0.4 g
4袋目			

電子レンジ 里芋と鰹節を使って炊き上げました。
 自然解凍 ※温めていただくより美味しくお召し上がりいただけます。

⑦ ピーマンとこんにゃくの甘辛煮 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	36 kcal	0.9 g	1.3 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	5.6 g	302 mg	0.8 g
4袋目			

電子レンジ ピーマンとこんにゃくを
 自然解凍 鰹節を使って甘辛煮にしました。

⑧ キャベツとコーンの煮びたし 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	15 kcal	0.4 g	0.1 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	3.3 g	75 mg	0.2 g
4袋目			

電子レンジ キャベツとコーン・人参を使って
 自然解凍 煮びたしにしました。

⑨ グリーンピースの翡翠煮 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	36 kcal	2.1 g	0.2 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	6.2 g	302 mg	0.8 g
4袋目			

自然解凍 グリーンピースと干し海老を
 使って翡翠煮にしました。

⑩ 切干大根のゴマ酢和え 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	0.6 g	0.2 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	8.1 g	363 mg	0.9 g
4袋目			

自然解凍 切干大根・細切り昆布・胡麻を
 使って酢の物にしました。

【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。