

～京料理「鴨川畔 佐々木」山本料理長のコメント～

いよいよ祇園祭が始まり、暑い日々がやってきました。九条ねぎを使った「九条ねぎとツナと赤ピーマンのサラダ」やトマトを使った「大豆と牛ひき肉のトマト煮」など、これから暑くなる時期にぴったりな一品です。



きふねじんじやのたなばた
貴船神社の七夕



京の七夕は様々な寺院、神社でライトアップが行われます。貴船神社もその一つで、「七夕(しちせき)の節供」という七夕神事を執り行います。

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



⑦「五種の彩りひじき」を使ったおにぎり



■材料(1人前)

⑦の「五種の彩りひじき」……1袋
※あらかじめ商品は温めてお使いください。
ごはん……………茶碗1杯

■作り方

- ①「五種の彩りひじき」とごはんを混ぜる。
- ②2個分に分けて握れば出来上がり。
※具が大きいのでラップなどに包んで握るとくずれにくい。



④「大豆と牛ひき肉のトマト煮」を使ったスープ



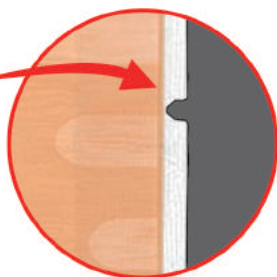
■材料(1人前)

④の「大豆と牛ひき肉のトマト煮」…1袋
※あらかじめ商品は解凍してお使いください。
固形コンソメ……………1個
水……………140ml

■作り方

- ①小鍋に水と「大豆と牛ひき肉のトマト煮」と固形コンソメを入れ、沸騰したら出来上がり。

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。
- ⑤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 7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 九条ねぎとツナと赤ピーマンのサラダ 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	1.4 g	1.3 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	4.0	189 mg	0.5 g
4袋目			

自然解凍 九条ねぎ、ツナ、赤ピーマン、人参を和え物にしました。

② なすとピーマンの炒め物 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	45 kcal	0.5 g	3.0 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	4.0 g	90 mg	0.2 g
4袋目			

電子レンジ 揚げなすにトマトと玉葱、
自然解凍 彩ピーマンを使った炒め物です。

③ さつま揚げと小松菜の煮びたし 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	25 kcal	1.3 g	0.7 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	3.4 g	216 mg	0.5 g
4袋目			

電子レンジ さつま揚げをふっくらと炊き上げ、
自然解凍 小松菜を煮びたしにしました。

④ 大豆と牛ひき肉のトマト煮 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	41 kcal	2.7 g	1.8 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	3.8 g	65 mg	0.2 g
4袋目			

電子レンジ 大豆と牛ひき肉をトマトを
自然解凍 使ってじっくりと煮込みました。

⑤ かぼちゃと緑豆 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	0.9 g	0.1 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	7.5 g	134 mg	0.3 g
4袋目			

電子レンジ かぼちゃをじっくりと、
自然解凍 緑豆を柔らかく炊き上げました。
※温めていただくと、より美味しくお召し上がりいただけます。

⑥ れんこんとくわいのピリ辛 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	0.5 g	0.5 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	7.0 g	182 mg	0.5 g
4袋目			

電子レンジ れんこんとくわいを唐辛子を使
自然解凍 って煮物にしました。

⑦ 五種の彩りひじき 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	1.6 g	1.5 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	4.2 g	199 mg	0.5 g
4袋目			

電子レンジ ひじき、人参、こんにゃく、
自然解凍 油揚げ、枝豆を使った煮物です。

⑧ 切干大根とわかめの酢の物 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	30 kcal	0.5 g	0.0 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	7.7 g	344 mg	0.9 g
4袋目			

自然解凍 切干大根、わかめ、人参を
使って酢の物にしました。

⑨ いんげんのピーナッツ和え 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	40 kcal	1.6 g	1.9 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	4.9 g	223 mg	0.6 g
4袋目			

自然解凍 いんげんとピーナッツを
使って和え物にしました。

⑩ 昆布とえびの豆煮 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	59 kcal	4.4 g	2.1 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	6.2 g	187 mg	0.5 g
4袋目			

電子レンジ 昆布・大豆・小海老を
自然解凍 使った煮物です。

【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。