



# たけのこ



京都の人達にとってたけのこは、味、香り、歯ざわりともに待ちに待った春の味。

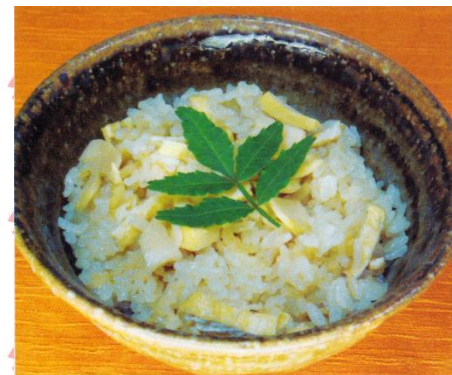
約300年の歴史を持つ、春の味覚の代表選手。たんぱく質や糖質を適度に含み、食物繊維が豊富です。

各地の春まつりのごちそうとして、たけのこ料理がつくられ、多くの人に喜ばれます。

京都府内の主な産地：京都市・長岡京市・向日市・木津川市



## たけのこごはん



### 【材料 4人分】

米	2カップ
だし汁	420cc
ゆでたけのこ	140g
油揚げ	1/2枚
木の芽	適量
淡口醤油	大さじ2
酒	大さじ1

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# 春キャベツ



葉が柔らかい、みずみずしいキャベツです。  
形は丸く、葉は黄色や緑色に色づいています。  
さわると弾力がある、巻きのゆるいものを選ぶのが、おいしい  
春キャベツを選ぶコツです。

京都府内の主な産地:京都市



## 春キャベツの コールスロー



### 【材料 4人分】

キャベツ	6～8枚(約300g)
にんじん	1/2本
(かにかまでもOK)	
塩	小さじ 0.5
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 1.5
レモン汁	大さじ 1
砂糖	2つまみ

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検 索



# たけのこ



京都の人達にとってたけのこは、味、香り、歯ざわりともに待ちに待った春の味。

約300年の歴史を持つ、春の味覚の代表選手。たんぱく質や糖質を適度に含み、食物繊維が豊富です。

各地の春まつりのごちそうとして、たけのこ料理がつくられ、多くの人に喜ばれます。

京都府内の主な産地：京都市・長岡京市・向日市・木津川市



## たけのこ 木の芽和え



### 【材料 4人分】

ゆでたけのこ (煮汁)	200g
だし汁	0.25カップ
醤油	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
(木の芽みそ)	
白みそ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
だし汁	大さじ 1
木の芽	4~5枚
ほうれんそう	1株

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# たけのこ



京都の人達にとってたけのこは、味、香り、歯ざわりともに待ちに待った春の味。

約300年の歴史を持つ、春の味覚の代表選手。たんぱく質や糖質を適度に含み、食物繊維が豊富です。

各地の春まつりのごちそうとして、たけのこ料理がつくられ、多くの人に喜ばれます。

京都府内の主な産地：京都市・長岡京市・向日市・木津川市



## 若竹煮



### 【材料 4人分】

ゆでたけのこ	200g
わかめ(塩蔵)	100g
だし汁	300cc
淡口醤油	小さじ1.5

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索