



新玉ねぎ



新玉ねぎとおかかの サラダ



【材料 4人分】

新玉ねぎ	1個(200g)
みず菜	1株(30g)
新しょうが	1かけ(30g)
油揚げ	1枚
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ 2.5
酢	大さじ 2.5
塩	小さじ 0.5
醤油	大さじ 0.5
削り節	1袋(5g)

新玉ねぎと呼ばれるのは春先から初夏まで。通年出回っている玉ねぎと大きく違うのは味と食感。辛味が少なく、生でも甘さややわらかい食感があります。

京都府内の主な産地：亀岡市・南丹市



トマト



太陽があたることでカロテンやビタミンCがいっそう多くなり、まっ赤に熟したトマトは夏の野菜として、その甘味や酸味が食欲増進、疲労回復にとっても有効な食材です。旬の時期の味は格別！この時期にたっぷり食べましょう。

京都府内の主な産地：京田辺市・城陽市・京都市・亀岡市・久御山町

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索

野菜のキッシュ



【材料 4人分】

トマト	1個
キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/2個
さやいんげん	12本
まいたけ	小 1パック
卵	4個
スキムミルク	20g
水	大さじ 2
プロセスチーズ	60g
塩	少々
顆粒コンソメ	少々
こしょう	少々
マーガリン	大さじ 1



きゅうり



きゅうりとわかめの 酢の物



きゅうりが最もおいしい時期を迎えるのは、6月～7月です。
特に太陽の光をたっぷり浴びて育つ、露地栽培のきゅうりは、きゅうりならではの青臭さと香りが漂い、絶品です。

京都府内の主な産地：福知山市・京都市・宇治田原町・京田辺市

【材料 4人分】

きゅうり	2本(200g)
塩	ひとつまみ
カットわかめ (乾燥)	6g
酢	大さじ 2
淡口醤油	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
しょうが	1かけ



きゅうり



きゅうりが最もおいしい時期を迎えるのは、6月～7月です。
特に太陽の光をたっぷり浴びて育つ、露地栽培のきゅうりは、きゅうりならではの青臭さと香りが漂い、絶品です。

京都府内の主な産地：福知山市・京都市・宇治田原町・京田辺市

きゅうりとタコの しそ醤油炒め



【材料 4人分】

きゅうり	4本(400g)
タコ	200g
青じそ	10枚
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	大さじ2/3
サラダ油	大さじ1