

令和3・4・5年度レシピ集



<京都府HP>

できるから始まる
楽しい食育

令和5年度レシピ (p5~p10)

元気に挑戦！万願寺甘とうレシピ

- (1)万願寺甘とうのドライカレー
- (2)コーンのかきたま汁



家族で楽しみ、育む満腹レシピ

- (1)万願寺甘とうと豚バラ肉で作るハンバーグ
- (2)かにかまときゅうりの和え物



令和3年度レシピ (p11~p22)

トマト入りたまご丼セット

- (1) トマト入りたまご丼
- (2) とろろ昆布のおつゆ
- (3) 塩きゅうり



お肉も美味しい鶏粥セット

- (1) お肉も美味しい鶏粥
- (2) 無限蒸しキャベツ



令和4年度レシピ (p23~p34)

獲れたて漁師飯レシピ

- (1)丹後のたこの炊き込みごはん
- (2)季節感じる！旬の魚の煮付け
- (3)ネバナバ！アカモクのサラダ
- (4)コクッと旨し！あさりのみそ汁
- (5)香ばしいこういかの燻製



だしが決め手のあじわいレシピ

- (1)玉子にゆうめん
- (2)だしが決め手！
お揚げとほうれん草のサツと煮
- (3)たこと九条ネギのポン酢炒め
- (4)良い香り！キノコのおみそ汁
- (5)昆布とかつおの一番だし



できるから始まる
楽しい食育

令和5年度



作り方は、
動画で紹介しています

元気に挑戦！万願寺甘とうレシピ

(1)万願寺甘とうのドライカレー

(2)コーンのかきたま汁



*レシピ考案：料理研究家 小宮 理実 氏

*主催：京都府、大阪ガスネットワーク株式会社、きょうと食育ネットワーク

(1)万願寺甘とうのドライカレー

材料（2人分）

- ・ 合いびき肉 200 g
- ・ 万願寺甘とう 中1本（ヘタ、種使用）
- ・ ミニトマト 5～6個
- ・ たまねぎ 1/4個

- ・ 塩・こしょう やや多め
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ オイスターソース 小さじ1
- ・ おろしにんにく 小さじ1
- ・ カレー粉 大さじ1

作り方

- ① 万願寺甘とうを乱切りに、たまねぎをくし切りにしさらに半分、ミニトマトを半分に切る。
- ② フライパンに合いびき肉、まわりに万願寺甘とう、たまねぎを入れ中火にかける。
- ③ 色が変わってきたら、ミニトマトを加え、全ての調味料を加える。
- ④ ごはんの上に、③を盛り付けて、完成。



動画あり



(2)コーンのかきたま汁



動画あり

材料（2人分）

- ・ スイートコーン（缶） 大さじ4程度
- ・ 卵 1個
- ・ 水 300cc
- ・ 鶏がらだし（顆粒） 大さじ1強



作り方

- ① 卵を割り、ほぐしておく。
- ② 水、鶏がらだし（顆粒）、スイートコーンをひとつにし、よく混ぜる。
- ③ 鍋に②を注ぎ、中火にかけ、沸騰してきたら①をとじる。
- ④ うつわに注ぎ、完成。

令和5年度

できるから始まる
楽しい食育



作り方は、
動画で紹介しています

家族で楽しみ、育む満腹レシピ

(1) 万願寺甘とうと豚バラ肉で
作るハンバーグ

(2) かにかまときゅうりの和え物



*レシピ考案：料理研究家 小宮 理実 氏

*主催：京都府、大阪ガスネットワーク株式会社、きょうと食育ネットワーク

(1)万願寺甘とうと豚バラ肉で作るハンバーグ

材料（2人分）

- ・ 豚肉（バラ） 200 g
- ・ 万願寺甘とう 中1本（ヘタ、種使用）
- ・ 焼き麩 5個
- ・ 牛乳 30cc
- ・ ケチャップ 大さじ1（2回使用）
- ・ 塩・こしょう やや多め

作り方

- ① 万願寺甘とう、豚肉を細かく刻む。
- ② 焼き麩を手でつぶし、牛乳に浸す。
- ③ ①、②に塩・こしょう、ケチャップを加え、よくこね、2つに分けて形を整える。
- ④ フライパンに③を入れ弱火～中火で焼き、焼き目がついたら、返してフタをし、火を弱めて約3～4分焼く。
- ⑤ フライパンの肉汁はそのまま残し、ケチャップを加えよく混ぜソースに使う。
- ⑥ うつわに円を描くようにソースを入れ、上からハンバーグをのせて、完成。



動画あり



(2)かにかまときゅうりの和え物



動画あり

材料（2人分）

- ・ きゅうり 1本
- ・ かにかま 50g
- ・ 白ごま 適量

〔たれ〕

- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ 酢 小さじ1
- ・ オリーブオイル 小さじ1



作り方

- ① かにかまを食べやすく手で割く。
- ② きゅうりを乱切りにする。
- ③ たれの調味料をよく混ぜる。
- ④ ①、②、③を和え、うつわに盛り、白ごまをふって、完成。

できるから始まる 楽しい食育

令和3年度



作り方は、
動画で紹介しています

1 トマト入りたまご丼セット

- (1) トマト入りたまご丼
- (2) とろろ昆布のおつゆ
- (3) 塩きゅうり



*レシピ考案：料理研究家 大原 千鶴 氏

*主催：京都府、大阪ガス株式会社、きょうと食育ネットワーク

1(1)トマト入りたまご丼

材料 (2人分)

- ・ トマト 2個 (300g)
- ・ 卵 2個
- ・ 塩 小さじ1 / 6
- ・ オリーブオイル 小さじ2
- ・ 温かいごはん 2膳分
- ・ 細ねぎ 1～2本

作り方

- ① トマトを4等分のくし切りにする。
- ② 卵をボウルに割り入れ、塩を入れ、混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、トマトを入れて焼く。箸で時々転がしながら焼き、トマトの皮がめくれてきたら、②を一気に流し込み、箸でザッと混ぜてすぐに火を止める。
- ④ ③をごはんの上にかけて、細ねぎをはさみで切ったのせる。

4等分のくし形に切ったトマトをオリーブオイルで炒め、卵を入れて炒めるだけで、美味しい丼が完成します。



1(1) トマト入りたまご丼 〔作り方(詳細)〕



① トマトを4等分のくし切りにする。



② 卵をボウルに割り入れ、塩を入れ、混ぜる。



③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、トマトを入れて、箸で時々転がしながら焼く。



④ トマトの皮がめくれてきたら、卵を一気に流し込み、箸でザッと混ぜてすぐに火を止める。



⑤ トマトと卵をごはんの上にかける。



⑥ 細ねぎをはさみで切つてのせ、完成！

1(2)とろろ昆布のおつゆ

材料（1人分）

- ・とろろ昆布 適量
- ・薄口しょうゆ 小さじ1／2
- ・熱湯 150ml
- ・梅干し 少量

汁椀にとろろ昆布と薄口しょうゆ、梅干しを入れて、熱湯を注げば完成！

作り方

- ・器にとろろ昆布、薄口しょうゆを入れ、熱湯を注ぎ梅干しをあしらう。



1(2)とろろ昆布のおつゆ 〔作り方(詳細)〕



①器にとろろ昆布を入れる。



②薄口しょうゆを入れる。



③熱湯を注ぐ。



④梅干しをあしらう。



⑤完成！

1(3)塩きゅうり

材料（作りやすい分量）

- ・きゅうり 2本
- ・塩 小さじ1

きゅうりを食べやすいサイズに切って、塩を入れて振るだけで常備菜に

作り方

- ① きゅうりは縞目にピーラーで皮を剥き、端を落として4等分にしてから、縦半分に切る。
- ② タッパーにきゅうりと塩を入れて振り、30分以上置く。



1(3)塩きゅうり 〔作り方(詳細)〕



①きゅうりは縞目に
ピーラーで皮を剥く。



②端を落として
4等分に切る。



③縦半分に切る。



④切ったきゅうりを
タッパーに入れる。



⑤タッパーに塩を入れ、
振る。



⑥30分以上置いて、
完成！

できるから始まる
楽しい食育

令和3年度



作り方は、
動画で紹介しています

2 お肉も美味しい鶏粥セット

(1)お肉も美味しい鶏粥

(2)無限蒸しキャベツ



*レシピ考案：料理研究家 大原 千鶴 氏

*主催：京都府、大阪ガス株式会社、きょうと食育ネットワーク

2(1)お肉も美味しい鶏粥

材料（2人分）

- ・水 700ml
 - ・米 大さじ3～6
（お好みの量で）
 - ・にんにく 1片
 - ・鶏もも肉 1枚（300g）
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・細ねぎ 1～2本
- (A)

鍋に材料を入れて
火にかけるだけ。
びっくりするほど
美味しくできます。



作り方

- ① 鍋に（A）と鶏もも肉を入れ、強火にかける。
- ② 沸いたら、アクを取り、蓋を斜めにかけて常にグラグラするくらいの中火で20～30分、米がすっかりやわらかくなるまで煮る。
- ③ 火を止め、5分ほど蒸らして、塩で味を調え、鶏もも肉を引き上げて、食べやすく切る。
- ④ 細ねぎをはさみで切ったのせる。

2(1)お肉も美味しい鶏粥 〔作り方(詳細)〕



①鍋に、水、米、にんにく、鶏もも肉を入れる。



②強火にかけ、沸いたら、アクを取る。



③蓋を斜めにかけて常にグラグラするくらいの中火で、20～30分、米がすっかりやわらかくなるまで煮る。

④火を止め、5分ほど蒸らす。



⑤塩で味を整える。



⑥鶏もも肉を引き上げて、食べやすく切る。



⑦細ねぎをはさみで切つてのせ、完成！

2(2)無限蒸しキャベツ(キャベツの桜えび蒸し)

材料 (2人分)

- ・キャベツ 2～3枚 (正味150g)
- ・桜えび 大さじ1
- ・水 大さじ2

- ・ごま油 大さじ1/2
- ・顆粒中華だし 小さじ1/2
- ・白ごま 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4

(A)

フライパンで蒸し野菜。
たっぷりの野菜が摂れます。



作り方

- ① キャベツは芯を外し、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② フライパンにキャベツを入れ、上に桜えびをのせて、水を入れ、蓋をし、中火にかける。
- ③ キャベツがしんなりとしたら火を止め、フライパンを傾けてキッチンペーパーで溜まった水を吸い取り、(A)を加えてよく混ぜる。

2(2)無限蒸しキャベツ [作り方(詳細)]



①キャベツは芯を外し、
食べやすい大きさに手でちぎる。



②フライパンに
キャベツを入れ、
上に桜えびをのせて、
水を入れる。



③蓋をし、中火にかける。
キャベツがしんなりと
したら火を止める。



④フライパンを傾けて
キッチンペーパーで
溜まった水を吸い取る。

⑤顆粒中華だし、塩、
ごま油、白ごまを
加えてよく混ぜる。



⑥完成！

できるから始まる 楽しい食育

令和4年度

作り方は、動画またはスライドで紹介しています



<動画>



<スライド>

宮津の漁師・本藤さんが食べてる 獲れたて漁師飯レシピ

- (1)丹後のたこの炊き込みごはん
- (2)季節感じる！旬の魚の煮付け
- (3)ネバネバ！アカモクのサラダ
- (4)コクツと旨し！あさりのみそ汁
- (5)香ばしいこういかの燻製



*主催：京都府、大阪ガスネットワーク株式会社、きょうと食育ネットワーク

(1)丹後のたこの炊き込みごはん



材料（4人分）

・たこ	300～500g	
・油揚げ	1枚（30g）	
・にんじん	1/2本（75g）	
・えのき	1袋（100g）	
・米	3合	
・酒	大さじ1	} (A)
・しょうゆ	大さじ3	
・みりん	大さじ1/2	
・顆粒和風だし	小さじ1	



作り方

- ① 米を洗って、ザルに上げておく。
- ② （生のたこを使う場合は、たこをゆがく。）
たこを食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじん、えのき、油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ④ 米を釜に入れて、水を少量加え、混ぜ合わせた（A）を加え、混ぜる。
- ⑤ 釜に③を加え、最後に②を加える。
- ⑥ 釜の4合分の目盛まで水を入れ、炊く。

(2) 季節感じる！旬の魚の煮付け



動画あり

材料（4人分）

- ・ お好みの魚 4切（約400g）
* 白身魚がよく合います。
動画では、クロダイ、マゴチを使います。
 - ・ 酒 80ml
 - ・ しょうゆ 80ml
 - ・ みりん 40ml
 - ・ 砂糖 大さじ2
 - ・ 水 400ml
- (A)



作り方

- ① 魚はうろこをとって洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に (A) を入れ、煮立ったら魚を入れ、落としぶたをし、ふたをして、強火で10分～15分煮る。
* 落としぶたは、アルミホイルで代用可能です。
* 煮込み時間は、魚の大きさやお好みで調整してください。
- ③ 途中、焦げ付かないように時々鍋を揺する。
- ④ 味がしみこんだら、落としぶたを取り、1、2分煮つめてできあがり。

(3)ネバネバ！アカモクのサラダ

材料（4人分）

- ・アカモク 50g
- ・レタス 1/4個（150g）
- ・キャベツ 適量
- ・玉ねぎ 適量
- ・にんじん 適量

*野菜はお好みで！旬の野菜を使ってください。
*アカモクがない場合は、わかめ等でも代用できます。

作り方

- ① レタスを食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② キャベツ、玉ねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ アカモクを沸騰したお湯に入れる。鮮やかな緑色になれば上げて、水で冷やす。
- ④ フサの固い部分を切り、やわらかい部分のみ、細かく刻む。
- ⑤ ①・②・④を混ぜ、器に盛りつけ、ドレッシングで和える。



動画あり

〔ドレッシング〕 *ドレッシングは、市販の和風ドレッシングで代用可能です。

材料

- ・たまねぎ 1/4個（50g）
 - ・しょうゆ、酢、サラダ油 各大さじ2
 - ・砂糖 小さじ1 ・塩こしょう 少々
- } (A)

作り方

- ① たまねぎをすり下ろす。
- ② ①に（A）を加えて、全体を混ぜ合わせる。

(4)コクツと旨し！あさりのみそ汁

材料（4人分）

- ・あさり 300～350g
- ・みそ 大さじ2
- ・ねぎ 少量（お好みで）
- ・水 800ml



手順を写真で紹介する
レシピスライドあり

作り方

- ① あさりは、水でぬめりと汚れをとり、ザルに上げ、水気を切っておく。
- ② 鍋にあさりと少量の水（約100ml）を入れ、ふたをし、沸騰させる。
- ③ あさりのほとんどが開いたら、残りの水を入れる。
*水が少し濁っているのが旨味のポイント！
水を少しずつ入れて、水の量を調整してください。
*一気に沸騰するので、鍋から目を離さないでください。
- ④ 再び沸騰したら、みそを溶かし入れ、火を止める。
*みそは味見をしながら、少しずつ入れてください。
みそを入れたあとは煮込みすぎないことがポイントです。
- ⑤ 器に盛ります。（お好みで、小口切りしたねぎを盛り付けてください。）

(5) っておきレシピ！香ばしいこういかの燻製

材料（4人分）

- ・ こういか 200～300g
 - * サーモンの切り身など、他の魚でも美味しくできます。
- ・ 燻製材（桜チップなど） 30g

作り方

（こういかの下処理）

- ・ 皮を剥ぐ。
- ・ 足の部分はヌルヌルしているので、塩もみしてぬめりをとる。



- ① [燻製ウッドを使用する場合]
中華鍋に手でほぐした燻製材を引き、弱火で鍋を熱しながら、バーナー、ライターなどで燻製材に火をつける。
[燻製チップを使用する場合]
中華鍋にアルミホイルを敷き、その上に燻製チップを並べ、中華鍋に火をつける。
- ② 網を置き、こういかを乗せる。
- ③ 燻製材の火が消えないように、少し隙間を空けてふたをし、20分～30分、弱火で燻製し、きれいな色になったらできあがり。
* 煙が出ているか確認してください。



手順を写真で紹介する
レシピスライドあり

できるから始まる 楽しい食育

令和4年度

作り方は、動画またはスライドで紹介しています



<動画>



<スライド>

宇治の料理人・左さんが考えた だしが決め手のあじわいレシピ

- (1) 玉子にゆうめん
- (2) だしが決め手！
お揚げとほうれん草のサツと煮
- (3) たこと九条ネギのポン酢炒め
- (4) 良い香り！キノコのおみそ汁
- (5) 昆布とかつおの一番だし



*主催：京都府、大阪ガスネットワーク株式会社、きょうと食育ネットワーク

(1)玉子にゆうめん



動画あり

材料（2人分）

- ・そうめん 2束
- ・卵 2個
- ・きざみのり 適量
- ・昆布とかつおの一番だし 360cc
- ・薄口しょうゆ 24cc（大さじ1・1/2）
- ・みりん 24cc（大さじ1・1/2）
- ・片栗粉 大さじ1



作り方

- ① そうめんをゆがく。
- ② だしを合わせる。
*だし：昆布とかつおの一番だし 360cc、薄口しょうゆ 24cc、みりん 24cc
【=15：1：1】
- ③ ②を沸かして、片栗粉でとろみをつける。
*片栗粉：水 = 3：1
- ④ 溶き卵を回し入れる。
- ⑤ ①を器に盛り、アツアツの④をかけてきざみのりを添えて完成。

(2)だしが決め手！お揚げとほうれん草のサツと煮

材料（2人分）

- ・お揚げ 1枚
- ・ほうれん草 1束
- ・かつお節 適量
- ・塩 ひとつまみ
- ・昆布とかつおの一番だし 200cc
- ・薄口しょうゆ 20cc（大さじ1・1/3）
- ・みりん 20cc（大さじ1・1/3）
- ・サラダ油 大さじ1



動画あり



作り方

- ① お揚げの両面をフライパンで焼いてカリっとさせる。
- ② ①を適度なサイズに切る。
- ③ ほうれん草を洗って、適度に切る。
- ④ お鍋に油を引いて、②・③を炒める。
*少し塩をしてほうれん草がシナっとするくらい
- ⑤ 炊き地を入れて、3分ほど煮込む。
*炊き地：昆布とかつおの一番だし 200cc、薄口しょうゆ 20cc、みりん 20cc
【=10：1：1】
- ⑥ 器に盛り、かつお節を添えて完成。

(3)たこと九条ネギのポン酢炒め



動画あり

材料（2人分）

- ・たこ 足1本
- ・九条ネギ 適量
- ・ごま 適量
- ・塩 少々
- ・ポン酢 45cc（大さじ3）
- ・サラダ油 大さじ1



作り方

- ① 生のたこを使う場合は、たこをゆがく。
たこを適当な大きさにカットする。
- ② フライパンに油を引いて、①の両面を軽く焼く。
- ③ ②を一度、お皿へ移しておく。
- ④ 適度にカットした九条ネギを炒める。
- ⑤ ④に③とポン酢を加えて、サッと炒める。
- ⑥ 器に盛り、（いり）ごまを添えて完成。

(4) 良い香り！キノコのおみそ汁



手順を写真で紹介する
レシピスライドあり

材料（2人分）

- ・ しめじ 1/2パック
- ・ えのき 1/2パック
- ・ お豆腐 1/4丁
- ・ 三つ葉 少々
- ・ みそ 適量（大きじ2～3程度）
- ・ 昆布とかつおの一番だし 400cc



作り方

- ① しめじとえのきの石づきを切り、グリルで焼く。
- ② お豆腐をサイコロ状に切っておく。
- ③ 昆布とかつおの一番だしに①を入れて、ひと沸かしする。
- ④ みそを溶く。
* 昆布とかつおの一番だし400ccに対して、みそ大きじ2～3程度。
- ⑤ 最後に②を入れて、もうひと沸かしして、三つ葉を添えて完成。

(5)とっておきレシピ！昆布とかつおの一番だし

材料 (※約1500cc分)

- ・ 昆布 20g
- ・ かつお節 30g
- ・ 水 1800cc



作り方

* 時間や火加減はだしを取る量によって調整が必要です！

- ① 水に昆布を入れて30分おいておく。
- ② 温度を65℃まで上げて、弱火で10分ほどおく。
- ③ 昆布を取り、沸騰するまで強火にする。
(昆布の臭みや水のカルキ臭さを抜くため)
- ④ 沸騰したら差水をして、温度を90℃くらいにする。
- ⑤ かつお節を入れてアクを丁寧に取り除く。
* かつお節を入れたら、すぐに火を止める。
- ⑥ かつお節が沈みだしたら (約1分) 手早くこす。
- ⑦ 1番だしの完成！



手順を写真で紹介する
レシピスライドあり