

源氏物語 レシピ集



宇治市 / 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

紫式部ゆかりのまち魅力発信プロジェクト

もくじ

～源氏物語「雅」～



- ・赤米ごはん・・・・・・・・・・2ページ
 - ・えび団子とひらひら野菜・3ページ
 - ・松風豆腐・・・・・・・・・・4ページ
 - ・黄色いサラダ・・・・・・・・・・5ページ
 - ・紫の上（ブルーベリー羹）6ページ
- 【1人分 エネルギー554kcal 食塩相当量2.3g】

～私の愛した源氏物語～



- ・ごはん
 - ・明石の君・・・・・・・・・・7ページ
 - ・京の彩り・・・・・・・・・・8ページ
 - ・さとの雪・・・・・・・・・・9ページ
 - ・紫の上（紫芋のケーキ）10ページ
- 【1人分 エネルギー564kcal 食塩相当量2.2g】

～愛情料理～



- ・ごはん
 - ・いろがさね・・・・・・・・・・11ページ
 - ・だいのりかぶら・・・・・・・・12ページ
 - ・ほんのりかぶら・・・・・・・・13ページ
 - ・なでしこ・・・・・・・・・・14ページ
- 【1人分 エネルギー625kcal 食塩相当量2.2g】

～簡単クッキング～



- ・ごはん
 - ・豚肉の源氏絵巻・・・・・・・・15ページ
 - ・彩りサラダ・・・・・・・・・・16ページ
 - ・錦きんぴら・・・・・・・・・・17ページ
 - ・紫式部かん・・・・・・・・・・18ページ
- 【1人分 エネルギー600kcal 食塩相当量1.9g】

赤米ごはん

材料（2人分）

- ・精白米……140g
- ・赤米……10g

作り方

- ① 通常の米のとぎ方で精白米をとぐ。
- ② 最後のひととぎの時に、赤米を加えて軽くとぐ。
(赤米の成分が流出しないようにするため軽くとぐ。)
- ③ 通常の白米の水の分量で炊く。



※写真は黒米を使用しています。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
257kcal	4.7g	0.8g	57.9g	4mg	0.6mg	0g

このレシピ集に掲載している献立のポイント

- ・主食+主菜+副菜+副副菜+デザートで構成され、各栄養素のバランスに優れています。
- ・色の組み合わせや、季節感を大切に、見た目にも美味しいレシピです。
- ・甘味、辛味、苦味、酸味を活かし、食塩相当量は1食あたり2.3g以下におさえた適塩料理になっています。

※栄養価の計算には食品成分表2020年版(八訂)を使用しています。

【料理名についているマークの意味】



主食:主に炭水化物を中心とした料理



主菜:魚・肉・卵などに由来するたんぱく質を多く含む料理



副菜:野菜(きのこ・海藻などを含む)を中心にたんぱく質を少し含む料理



副副菜:野菜(きのこ・海藻などを含む)を中心とした料理



デザート:1人分あたり100kcal以内におさえたデザート

えび団子とひらひら野菜

材料（2人分）

- 大根……………60 g
- にんじん……………40 g
- きゅうり……………60 g
- えび（ブラックタイガー）…80 g



- A
- ねぎ（みじん切り） ……5 g
 - しょうが汁…………… 小さじ 1/4
 - 酒…………… 小さじ 2
 - 塩…………… 小さじ 1/6
 - 片栗粉…………… 小さじ 2
 - 水…………… 大さじ 1
 - だし汁…………… 230ml

- B
- 酒……………大さじ 1
 - みりん…………… 小さじ 2
 - 薄口醤油……………大さじ 1/2
 - 塩……………0.1 g

作り方

- ① 大根、にんじん（皮をむく）、きゅうりをそれぞれスライサーでリボン状に10cm くらいの長さに切る。
- ② えびは背わたを取り、包丁で細かくたたく。ボウルに入れてAを加え、よくかき混ぜる。
- ③ 鍋にだし汁を煮立たせ、Bの調味料を加え、スプーンで②のえびを丸く形作り落とし入れる。
- ④ 野菜を入れて、十分火を通して煮含める。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
89kcal	8.7g	0.2g	10.4g	54mg	0.4mg	1.6g

松風豆腐



材料（2人分）

- 木綿豆腐…………… 120g
- 赤みそ…………… 5g
- 酒…………… 小さじ1
- 卵…………… 1/3個
- 粉さんしょ…………… 少々
- サラダ油…………… 小さじ1
- けしの実…………… 2g

作り方

- ① 木綿豆腐は耐熱容器に入れ電子レンジで1分加熱し（又は熱湯で2分ゆでてザルにあげる）水切りしておく。
- ② さらに①の豆腐を布巾でしっかりしぼり、まな板の上で布巾の上からたたく。
- ③ ②をすり鉢でよくすり、なめらかにする。赤みそを加えてすり混ぜ、さらに酒・溶き卵を入れすり混ぜる。香りづけに粉さんしょをふりかける。
- ④ 卵焼き器を熱して油をひき、③を流し入れふたをして（材料が少ないので片方に寄せ、途中で裏返す）表裏ともに5分ずつ弱火で焼く。焼き上がりに炒ったけしの実をふりかける。
- ⑤ 冷ましてから切り分ける。

*豆腐は中までしっかり火をとおすこと。（厚さを1～1.5cmにとどめる）

*人数が多い時はオーブンで焼くと良い。天板にクッキングシートを敷き、③を1cmほどの厚さに広げ、230℃で15分くらい（時間はオーブンによって適宜調整する）きつね色になるくらいまで焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
87kcal	5.8g	6.5g	1.9g	81mg	1.4mg	0.4g

黄色いサラダ

材料（2人分）

- さつまいも……………20 g
- かぼちゃ……………50 g
- ブロッコリー……………20 g
- マヨネーズ……………大さじ1・1/4
- 練りわさび……………小さじ1/2
- 塩……………0.1 g
- こしょう……………少々



作り方

- ① さつまいもとかぼちゃは、皮をおき1 cm角に切りゆで、水気を切る。
ブロッコリーは出来るだけ小分けにしてゆで水気を切る。
- ② ①をボウルでさっくり混ぜ、塩、こしょうをする。
- ③ マヨネーズと練りわさびは先に混ぜておき、そこに②を和える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
89kcal	1.3g	6.0g	9.8g	14mg	0.4mg	0.3g

紫の上(ブルーベリー羹)

材料(8人分)

- 粉寒天……………4g
- 水……………500ml
- 砂糖……………30g
- ブルーベリージャム……80g



作り方

- 鍋に水と粉寒天と砂糖を入れよく混ぜ、火にかけてかき混ぜながら煮溶かす。沸騰したらふきこぼれないように、1~2分間加熱する。
- ①にブルーベリージャムを加え、かき混ぜる。
- 水で濡らした型の中に流し入れ、冷まして固める。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
32kcal	0.1g	0g	8.1g	1mg	0mg	0g

~源氏物語「雅」~に込められた想い

◇赤米ごはん…赤米は古代から栽培されており、平安時代から食べられていたのではありませんかと考えました。また赤い色から紫式部をイメージしました。

◇えび団子とひらひら野菜…えびは平安時代にも食され、貴族の祝宴、病氣滋養、贈答用に使われていたようです。ひらひらとりボン状にした野菜は十二単をイメージしました。

◇黄色いサラダ…源氏物語二十二帖「玉鬘(たまがずら)」より、光源氏が玉鬘に送った衣装が山吹色であったことからイメージしました。さつまいもとかぼちゃを使用したのは、玉鬘が幼少期を過ごした筑紫の国の素朴なイメージからです。

◇松風豆腐…源氏物語十八帖「松風」にちなみ、おせち料理として知られている松風焼きを取り入れました。松風焼きにはけしの実が表面にしかないことから、裏がなく嘘のない待つ立場の思いも込められています。

◇紫の上(ブルーベリー羹)…光源氏の妻のひとりで、最愛の人と伝えられている「紫の上」から想像し、幼少期の名「若紫」の色にちなみしました。

明石の君

材料（2人分）

- ・ 鯛（三枚おろし） …80g
- ・ 塩……………少々
- ・ こしょう……………少々
- ・ サラダ油……………小さじ1
- ・ トマト(1個)……………100g
- ・ ブロッコリー……………40g
- ・ マッシュルーム(2個)…20g
- ・ たまねぎ……………40g
- ・ スライスチーズ……………1/2枚

- ・ ゆず（薄切り） …… 2枚
- ・ タイム…………… 2枝



作り方

- ① 鯛はそぎ切りにし、塩とこしょうをふり、油を熱したフライパンで焼き目をつける。
- ② トマトは湯むきし、横3mmの厚さの半月切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ マッシュルームとたまねぎは薄切りにする。
- ④ クッキングシートを2枚広げ、1枚にトマトの半量(2枚は残す)、たまねぎ、マッシュルームをしき、①の鯛をのせ、チーズをちらす。さらに残りのトマトと、ゆずの薄切りタイムをのせる。(これを2セット作る。)
- ⑤ クッキングシートを三角形に折って包み、ふちを斜めに折り曲げて(下記参照)フライパンに入れてふたをして、中火で5～6分焼く。
- ⑥ 焼きあがったらお皿に盛り付け、シートの真ん中を開け、ブロッコリーを添える。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
124kcal	11.3g	7.2g	6.2g	59mg	1.1mg	0.3g

京の彩り

材料（2人分）

- ・水菜……………100g
 - ・れんこん……………60g
 - ・金時人参……………30g
 - ・しょうが……………8g
- | | |
|----------|------|
| 酢…………… | 大さじ1 |
| 酒…………… | 小さじ1 |
| A しょうゆ… | 小さじ1 |
| 砂糖…………… | 小さじ1 |
| だし汁…………… | 大さじ1 |



- ・削りぶし……………3g
- ・ごま……………小さじ2

作り方

- ① 野菜の下準備をする
 水菜…長さ3cmぐらいに切り、ゆでて水気を切る。
 れんこん…ゆでてたて4つに切り、グリルで焼き目を付け、斜め薄切りにする。
 金時人参…長さ3cmの細い千切りにして、色よくゆでる。
 しょうが…細い千切りにする。
- ② Aの調味料を合わせ、沸騰させてから冷ましておく。
- ③ 削りぶしはフライパンでから煎りして細かくする。ごまもフライパンで炒り、刻んで切りごまにする。
- ④ ①と削りぶしをAの調味料に混ぜ、器に盛り付けて、上からごまをふりかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
70kcal	3.8g	1.3g	11.5g	143mg	1.7mg	0.5g

さとの雪

材料（2人分）

- ・こんにゃく……………100g
- ・わかめ（乾）……………5g
- ・大根……………100g
- ・ごま油……………小さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・一味とうがらし……………少々



作り方

- ① 食材の下準備をする。
 - ・こんにゃく…厚みを半分にして、薄い小口切りにし湯通しする
 - ・わかめは水で戻し一口大に切り、湯通しして水気を切る。
 - ・大根はすりおろして、軽く水気を切る。
- ② ごま油を強火で熱し、煙がたったらこんにゃくを炒め、しょうゆを混ぜ、わかめを加えさらに炒める。
- ③ ②を器に盛り付け、大根おろしを天盛りにし、一味とうがらしをふりかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
54kcal	1.1g	4.1g	4.7g	54mg	0.5mg	1.3g

～私の愛した源氏物語～に込められた想い

◇**明石の君**…源氏物語に登場する明石の君をイメージしました。明石にちなんだものとして鯛を使用いたしました。

◇**京の彩り**…源氏物語の舞台である京都の野菜「京野菜」を用いて彩りを雅なイメージに仕上げました。

◇**さとの雪**…冬の雪景色をイメージし、趣ある様子を表現しました。

◇**紫の上**…紫の色は源氏物語にぴったりの色なので、源氏物語に出てくる人をイメージして紫芋を使用しました。

紫の上(紫芋のケーキ)



材料(16人分)

- ・紫芋(中1本) ……200g
- ・りんご(1個) ……200g
- ・薄力粉……………100g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1
- ・卵……………1個
- ・牛乳……………50g
- ・砂糖……………60g
- ・サラダ油……………30g

※紫芋がなければ、さつまいもでも良い。

作り方

① 食材の下準備

- ・紫芋(さつまいも)…皮をむき3cmのサイコロ状に切って、水に5分ほどさらし、あくを抜く。
- ・りんご…皮をむき、半分を細かく切り、残り半分はスライスする。
- ・薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく…(A)

- ② さつまいもは水を切り、ラップをして、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。熱いうちに牛乳と砂糖の分量を混ぜよくつぶす。そこに細かく切ったりんごを入れる。
- ③ ボウルに卵、残りの砂糖、サラダ油の順に入れ、そのつど泡だて器でよく混ぜる。そこに②のさつまいもを入れて、泡だて器で混ぜる。
- ④ ③に(A)を入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑤ 型に入れ、上面を平らにし、スライスしたりんごを並べ180℃のオーブンで30~40分焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
82kcal	1.2g	2.5g	14.6g	16mg	0.2mg	0.1g

いろがさね



材料（2人分）

- ・ 鶏むね肉……………100 g
- ・ 香味野菜…………… 適量
（にんじん・玉ねぎ・セロリ等の野菜）
- ・ 塩……………小さじ1/3
- ・ 青じそ……………7 g
- ・ 水……………大さじ1/2
- 練り白ごま……………大さじ2/3
- A おろしにんにく……………2 g
- おろし玉ねぎ…………… 10 g
- しょうゆ……………小さじ1
- ピーマン…………… 30 g
- パプリカ赤…………… 40 g
- パプリカ黄…………… 40 g
- 玉ねぎ…………… 50 g
- 塩…………… ひとつまみ
- こしょう…………… 少々
- サラダ油……………大さじ1/2

作り方

- ① 鶏むね肉は、皮と余分な脂肪を取り除いて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に香味野菜と水（鶏肉がつかえるくらいの量）、塩を入れて沸騰させ火をとめる。そこに①をいれて中火にかけ、中まで火がとおるようにボイルして、火を消しそのまま冷ます。
- ③ Aを混ぜ合わせ、みじん切りにした青じそと水を加えてよく混ぜ、加熱する。（青じそソース）
- ④ ピーマン、パプリカは種を除き乱切りにする。玉ねぎも乱切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱してパプリカ、ピーマン、玉ねぎを炒め、全体に火がとおったら塩・こしょうをして味をととのえる。
- ⑥ 皿に鶏肉を盛り③の青じそソースをかけ、⑤を彩りよく添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
209kcal	12.1g	15.4g	7.8g	57mg	0.9mg	1.7g

だいのこの海老あはせ



材料（2人分）

- ・大根…………… 150 g
- ・葉ねぎ…………… 10 g
- ・薄力粉…………… 大さじ2
- ・片栗粉…………… 大さじ1
- ・桜えび…………… 4 g
- ・だし汁…………… 小さじ2
- ・ごま油…………… 大さじ1/2

- A
- コチュジャン…………… 小さじ1/2
 - マヨネーズ…………… 小さじ1
 - みりん…………… 小さじ1/2
 - しょうゆ…………… 小さじ1/2

作り方

- ① 大根は皮をむいて短めの千切り、ねぎは薄い小口切りにする。
- ② 薄力粉と片栗粉を混ぜておく。
- ③ ボールに①と桜えびを入れ、②をふりいれてまぶしてからだし汁を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し③をスプーンですくって入れ、スプーンの背で薄く形を整えながら、生地に火がとおるまで中火で焼く。
- ⑤ Aのコチュジャンとマヨネーズを混ぜてから、みりん・しょうゆを合わせてソースを作り添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
114kcal	2.6g	4.8g	15.4g	64mg	0.4mg	0.3g

ほんのりかぶら

材料（2人分）

- ・ にかぶ…………… 100 g
- ・ 塩…………… ひとつまみ
- ・ ラディッシュ…………… 10 g
（はつかだいこん）
- ・ 干しブドウ…………… 2 g
- A {
 - ゆず果汁…………… 小さじ2
 - 酢…………… 小さじ1
 - 砂糖…………… 小さじ2
 - だし汁…………… 小さじ1
- ・ ゆずの皮…………… 少々



作り方

- ① にかぶは葉を落として皮をおき、熱湯にとおし縦半分に切って3mm くらいの半月切りにして、ざるに入れ塩をふって水気を切る。ラディッシュは葉を落として熱湯でゆで、薄い輪切りにする。
- ② 干しブドウは熱湯をかけ細かく切っておく。
- ③ Aを合わせて①を混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り②とゆずの皮の千切りをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
28kcal	0.4g	0.1g	7.0g	15mg	0.1mg	0.2g

なでしこ

材料（6人分）

- ・ トマト…………… 300 g
- ・ 水…………… 50ml
- ・ 砂糖……………35 g
- ・ レモンのしぼり汁……小さじ1
- ・ スキムミルク……………大さじ2(12g)
- ・ 粉寒天……………小さじ1/2(1g)
- ・ 水(寒天用)…………… 100ml



作り方

- ① トマトは皮と種を取りのぞき大きめの角切りにし、水と砂糖で形がくずれないように軽く煮て、レモン汁をかけしばらくそのままにして甘さを含ませます。
- ② トマトをざるにあげ、煮汁を60mlにして（足りなければ水を足す）スキムミルクを混ぜておく。
- ③ 粉寒天を100mlの水で溶かす。火にかけ沸騰してから中火で2分かき混ぜながら煮る。
- ④ ③のあら熱がとれたら②を混ぜる。
- ⑤ 容器に④を入れ①のトマトを半分出るように入れ、冷蔵庫で冷やす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
40kcal	1.0g	0.1g	9.4g	26mg	0.1mg	0g

～愛情料理～に込められた想い

- ◇いろがさね…十二単をイメージしていろいろな色を重ね、豪華さを表現しました。
- ◇だいこの海老あはせ…大和言葉にすることもよりかわいさと優雅さを表現しました。美しい自然や季節を色で表現しました。
- ◇ほんのりかぶら…合わせ酢で和えることで、ほんのりピンク色に色づかせ、淡い恋心を表現しました。
- ◇なでしこ…源氏物語二十六帖「常夏」に出てくる「撫子」をイメージし、白と赤でなでしこのかわいらしさを表現しました。

宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」3班 作成

豚肉の源氏絵巻

材料（2人分）

- ・ にんじん…………… 40g
- ・ さやいんげん…………… 40g
- ・ ブロッコリー…………… 50g
- ・ ミニトマト…………… 60g
- ・ 豚肉（もも薄切り）…100g
- ・ 塩……………少々
- ・ こしょう……………少々
- ・ 小麦粉……………小さじ1
- ・ サラダ油……………大さじ1/2



- A
- ケチャップ 大さじ1・2/3
 - コンソメ 2g
 - 水 60ml
 - ・ バジル 少々

作り方

① 材料の下準備

- ・ にんじん…4～5cm長さ、5mm角の拍子木切りにして、ゆでる。
- ・ さやいんげん…ゆでて半分に切る(4～5cm長さ目安)
- ・ ブロッコリー…小房に分けてゆでる。
- ・ ミニトマト…3回洗いする
- ・ 豚肉…大きければ4等分に分けて広げ、塩、こしょうする。

- ② 豚肉ににんじん、さやいんげんをのせ、しっかり巻いて小麦粉をふる。
- ③ フライパンに油を熱し②の外側を焼き、Aを加えて煮込んで味をつける。
- ④ ③を斜めに切り、器に盛り付ける。煮汁を周りにつけ、バジルをふり、ミニトマトとブロッコリーを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
184kcal	12.4g	10.9g	12.4g	37mg	1.0mg	1.1g

彩りサラダ

材料（2人分）

- ・ かぼちゃ……………60g
 - ・ キャベツ……………60g
 - ・ ブロッコリー……………30g
 - ・ にんじん……………30g
 - ・ りんご……………20g
 - ・ 干しぶどう……………5g
- A
- マヨネーズ……………大さじ1/2
 - ヨーグルト（無糖）…10g
 - 酢……………小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々



作り方

- ① かぼちゃは皮をところどころむき一口大に切る。キャベツは4cmくらいの短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。それぞれゆでて、水気を切っておく。
- ② りんごは皮をおき5mm厚さのいちょう切りにして、塩水につけて水気を切る。
- ③ 干しぶどうは熱湯に通す。
- ④ ①に②を加え、Aと混ぜ合わせ、器に彩りよく盛り付け、最後に干しぶどうを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
78kcal	2.2g	2.7g	14.1g	47mg	0.7mg	0.2g

錦きんぴら

材料（2人分）

- ・ピーマン……………25g
- ・赤ピーマン……………20g
- ・黄ピーマン……………20g
- ・大根……………100g
- ・ごま油……………小さじ3/4
- | | |
|---|---------------|
| A | みそ……………10g |
| | みりん……………小さじ1 |
| | 酒……………小さじ1 |
| | 砂糖……………小さじ1/2 |
| | だし汁……………小さじ1 |
- ・黒いりごま……………小さじ1/2
- ・七味とうがらし……少々



作り方

- ① 食材の下準備をする。
 - ・ピーマン…それぞれ4cm長さで縦に細切りにする。
 - ・大根…4cm長さ、5mm角の拍子木切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、大根を2～3分炒めてからピーマンを入れ、その後、赤、黄ピーマンを加えてしんなりしてきたらAを入れ、炒め過ぎないように汁気がなくなるまで炒め煮する。
- ③ 器に彩りよく盛り付け、黒ごまと七味とうがらしをふりかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
54kcal	1.3g	2.2g	7.5g	26mg	0.5mg	0.6g

紫式部かん

材料（9人分）

- ・紫芋（さつまいも）……75g
- ・牛乳……330ml
- ・粉寒天……2g
- ・砂糖……40g
- ・バニラエッセンス……少々



作り方

- ① 紫芋は厚めに皮をむいて蒸し、熱いうちにつぶす。
- ② 鍋に牛乳、粉寒天を入れて中火にかけ、混ぜながら煮る。沸騰したら弱火にし、さらに2分ほど混ぜながら煮て粉寒天を溶かす。そこへ砂糖を加えて、溶けたら火を止める。
- ③ ②に①を加えて混ぜた後、バニラエッセンスを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 流し缶を水でぬらし、③を流し入れて固める。

※紫芋がない場合は、さつまいもでも良い。 ※プリン型などで1個ずつ作っても良い。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
50kcal	1.3g	1.4g	9.0g	43mg	0.1mg	0g

～簡単クッキング～に込められた想い

◇**豚肉の源氏絵巻**…彩りの良い野菜を豚肉を巻き、最後に斜めに切ることで着物の襟元のように表現いたしました。

◇**彩りサラダ**…十二単にちなみ、黄色、黄緑、緑、オレンジ、白、黒の食材で、色鮮やかなサラダに仕上げました。

◇**錦きんぴら**…自然の美しさを錦という言葉で表現しました。色鮮やかな食材を錦にたとえ、赤、青、黄色のピーマンに白の大根と黒ごまできんぴらにしました。

◇**紫式部かん**…紫式部をイメージし、紫芋を使ってきれいな紫色の羊羹風に仕上げました。

宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」4班 作成

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

～今回のレシピ集について～

このレシピは「若葉の会」で、平安時代や源氏物語を想像しながら作成いたしました。みなさまも料理を通して、源氏物語の世界を感じてみてはいかがでしょうか。

若葉の会って？

「若葉の会」は宇治市主催の「食生活改善推進員養成講座」を修了された方により構成されているボランティア団体です。この会は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市民のみなさまに食生活改善のアドバイスや、普及活動をしています。地域住民の方に自らが学んだことを広め、共に考え、実践されています。お役に立つことがあれば「若葉の会」にお声がけください。



この冊子に掲載している料理は、『令和5年度食生活改善推進員養成講座受講生』によって調理されました。

宇治市健康づくり推進課では他にもこのような冊子を発行しています。ぜひご覧ください♪



📖 適塩のコツ集



📖 適塩レシピ集



📖 宇治産野菜のレシピ集



📖 適塩ものがたり

2024年4月 発行
【お問い合わせ】
宇治市役所 健康づくり推進課
☎0774-22-3141(代表)