



全国大会出場レシピ

裏面に
レシピつき★

『長岡京ご膳』

～筍を丸ごと使った長岡京の名所巡り～

郷土料理を現代風にヘルシーにアレンジしたレシピを競う「ご当地タニタごはんコンテスト」。
その近畿・北陸・中部ブロック予選が7月7日にバンビオで開催され、下記レシピが見事予選突破！
10月21日に東京で行われた全国大会に出場しました！
長岡京市の郷土料理「筍料理」と「いとこ汁」を、長岡天満宮や竹林など市内の名所をイメージしながらアレンジ。栄養バランスももちろんバッチリ◎
裏面にレシピを載せているので、ぜひ作ってみてください。



■テーマ「筍をまるごといただく・料理を通して長岡京の名所を巡ろう」

- ・ きりしまごはん（長岡天満宮のキリシマツツジをイメージ★古代米を入れた筍ご飯）
- ・ 長岡京焼き（筍の中の宝物を表現★たけのこの肉詰めの西京焼き）
- ・ 福袋煮（長岡天満宮の鈴に見立て、野菜の切れ端を詰めて福を全部いただきます）
- ・ 竹林和え（爽やかな竹林をイメージ★筍、ほうれん草、うす揚げの白和え風）
- ・ ガラシャ汁（お玉ちゃんの愛らしい顔を表現したえびと筍のしんじょ入りすまし汁）
- ・ いとこ団子（乙訓寺の牡丹の花に見立てた、かぼちゃ白玉あずき添え）

695kcal 野菜 209g 塩分 3.1g