

# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

今回の食材は…**くわい**です！

くわいのほくほく感がおいしい♪

## くわいごはん



「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

### 材料(約7人分)

精白米	3合
水	500ml
こんぶ	8g(10cm角)
くわい	150g
鶏もも肉	100g
にんじん	25g
ごぼう	25g
油揚げ	1枚
A	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

### 作り方

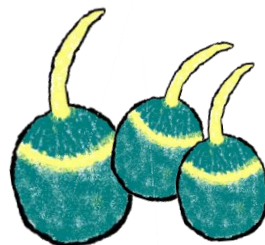
- ① 精白米をとぎ、分量の水と昆布をいれて30分程度おく。
- ② くわいは洗って厚めの輪切りに切る。にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、油揚げは短冊切り、鶏肉は小さく切る。
- ③ ①に②とAの調味料を加え、炊飯器で炊く。
- ④ ③が炊きあがったら全体を混ぜる。

福山は日本一のくわいの産地です。実から立派な芽が伸び、その形から「食べると芽が出る」めでたい縁起物として親しまれています。



### 1人分の栄養価

エネルギー	306kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	2.8g
食塩相当量	0.8g



今回使用した  
くわい  
の産地は…

山手町

