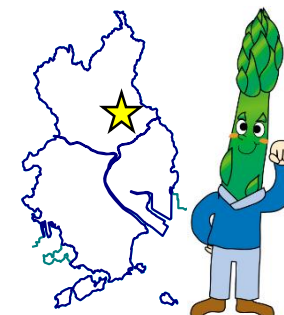


ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **アスパラガス** (神辺町産) です！

「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。



ほんわか春色スープ

栄養価 (1人分あたり) エネルギー：64kcal たんぱく質：3.2g 脂質：3.0g 食塩相当量：0.4g

材 料 《2人分》

アスパラガス (太めのもの) 1本
 玉ねぎ 20g
 水 140ml
 牛乳 160ml
 コンソメ 1/4個
 こしょう 少々

作り方

- ① アスパラガス, 玉ねぎは, 適当な大きさに切って茹でる。
- ② ①がやわらかくなったら, ザルにあげ, あら熱をとる。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移して, 水, 牛乳を加えて, 加熱し, コンソメ, こしょうで味を調える。



アスパラガス寿司

栄養価 (1人分あたり) エネルギー：348kcal たんぱく質：9.0g 脂質：3.5g 食塩相当量：1.3g

材 料 《4人分》

精白米 280g
 水 420ml
 だし昆布 10cm角
 アスパラガス 4本
 ちりめんじゃこ 大さじ4
 卵 1個
 砂糖 小さじ2
 サラダ油 適量
 A 酢 大さじ4
 砂糖 大さじ4
 塩 小さじ1/2

作り方

- ① 精白米は洗い, 切り込みを入れただし昆布を入れて炊く。
- ② アスパラガスは熱湯で茹で, 冷水に取り, 1.5cmぐらいの長さの斜め切りにする。
- ③ ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。
- ④ 卵に砂糖を入れて混ぜ, 熱したフライパンに油をしき, 薄く卵を焼いて錦糸卵を作る。
- ⑤ ごはんが炊けたら, Aの合わせ酢を入れ, ごはんをきるようにして, よく混ぜる。
- ⑥ ⑤に②③を入れ, 混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に⑥を盛り, 最後に④を飾る。



「毎月19日は食育の日」
 「毎月29日はふくやま地産地消の日」
 の啓発で使用したレシピを紹介しています。