

# 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… **新米（恋の予感：瀬戸産）** 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。

福山市の産直市を紹介!!

本日配布の新米は  
こちらの産直市で購入しました

「JA福山市瀬戸ふれあい市」

毎日（火・水曜日休み）

8時～12時

## くわいご飯

栄養価（1人分あたり） エネルギー：306kcal たんぱく質：9.5g 脂質：2.8g 食塩相当量：0.8g

### 材 料 《約7人分》

精白米・・・3合  
水・・・500ml  
昆布・・・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 精白米をとき、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。

## しょうがの炊き込みご飯

栄養価（1人分あたり） エネルギー：300kcal たんぱく質：6.1g 脂質：2.5g 食塩相当量：1.7g

### 材 料 《4人分》

精白米・・・2合  
酒・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1  
新しょうが・・・40g  
油揚げ・・・20g  
だし昆布・・・5cm長さ1枚  
刻みのり・・・少々

### 作り方

- ① 精白米は洗い、ザルにあげて水気をきる。
- ② 炊飯器に①と酒を入れ、2合の目盛まで水を入れ、だし昆布を入れる。30分ほどおいておく。
- ③ 新しょうがと油揚げはせん切りにする。
- ④ ②に塩を入れ軽く混ぜ、③をのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、だし昆布を取り出し、混ぜる。
- ⑥ 茶碗に⑤を盛り、刻みのりをのせる。



「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。

## 新しょうがとちりめんじゃこの佃煮

栄養価（100gあたり） エネルギー：105kcal たんぱく質：5.4g 脂質：1.0g 食塩相当量：2.3g

### 材 料 《作りやすい分量》

新しょうが・・・500g  
ちりめんじゃこ・・・150g  
A 三温糖・・・100g  
しょうゆ・・・100ml  
みりん・・・50ml  
白ごま・・・少々

### 作り方

- ① 新しょうがは細いせん切りにする。
- ② ①とちりめんじゃこ，Aを鍋に入れて弱火で煮る。
- ③ 徐々に火を強めて中火にし，煮汁がなくなるまで煮詰め，白ごまを加える。



福山産の新しょうがとちりめんじゃこを使った佃煮です。  
ご飯のおともにピッタリ！！



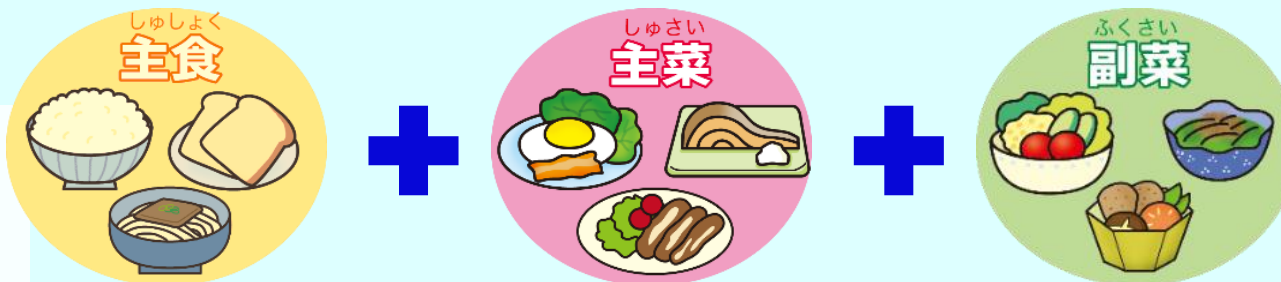
## 「バランスのよい朝食をとろう♪」

主食・主菜・副菜をそろえて、  
バランスのよい「朝ごはん」を心がけましょう！



### ～朝ごはんの役割～

- ★1日の生活のリズムをつくります
- ★体温があがり身体を目覚めさせます
- ★脳へのエネルギーになります
- ★栄養のバランスがとれます
- ★腸を刺激し，排便を促します



「毎月19日は食育の日」，「毎月29日はふくやま地産地消の日」