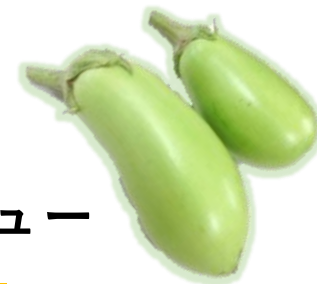




「毎月19日は食育の日」 「毎月29日はふくやま地産地消の日」



ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

なすグラタン

栄養価（1人分あたり） エネルギー：227kcal たんぱく質：10.4g 脂質：16g 食塩相当量：1.5g

材 料 《4人分》

下志和地青なす・・・1本
ウインナー・・・4～5本
玉ねぎ・・・1/2個
バター・・・10g
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ1
牛乳・・・150ml
ピザ用チーズ・・・80g

作り方

- ① なすは乱切り、ウインナーは輪切り、玉ねぎはスライスする。
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、①を入れて炒め、塩・こしょうをして小麦粉を振りかけて炒め、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に②を入れて、ピザ用チーズをのせ、トースターで焼く。



なすのアップルパイ

栄養価（1個あたり） エネルギー：184kcal たんぱく質：3.6g 脂質：11.6g 食塩相当量：0.4g

材 料 《作りやすい分量：4個分》

冷凍パイシート(18cm×18cm)・・・1枚
溶き卵・・・適量
下志和地青なす・・・150g
A

りんごジュース	75ml
砂糖	18g
レモン汁	20ml

シナモン・・・お好みで
薄力粉（打ち粉）・・・適量

作り方

- ① 下志和地青なすを輪切りにして、水にさらす。
- ② 鍋に①とAを入れ、弱火から中火で焦げないようかき混ぜながら煮る。お好みでシナモンを加える。
※煮る時間により柔らかさが異なるので、お好みで調整するとよい。
- ③ 薄力粉（打ち粉）をひき、その上でパイシートを伸ばす。
- ④ ③の内側の縁に溶き卵をぬり、半面に②のをのせ、半分に折る。
- ⑤ 縁をフォークの背でおさえ、クッキングシートを敷いた天板にのせる。
- ⑥ 表面に溶き卵をぬり、フォークで数か所さす。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。
パイが膨らみ、キツネ色になれば焼き上がり。





今回の食材は… **下志和地青なす** (福山産) 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。



【下志和地青なすとは】

- ・三次市下志和地の農家が自家採種を続けてこられた品種です。
- ・果皮が柔らかくアクが少ないため、生食を含めて多くの料理に適しています。
- ・焼きなすにすると絶品だと言われていますが、焼きなす以外にも天ぷらやみそ汁の具、なますや浅漬け等にも適しています。
- ・収穫時期：6～10月



【(一財)広島県農林整備・農業振興財団 農業ジーンバンク
「平成23年版 広島お宝野菜カタログ」より】

「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。



福山市食生活改善推進員協議会

「バランスのよい朝食をとろう♪」



「朝ごはん」を
食べていますか？

～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

こんな「朝ごはん」に
なっていませんか？
(主食だけなど)



主食



主菜



副菜





「毎月19日は食育の日」
 「毎月29日はふくやま地産地消の日」
 ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



豚肉ときゅうりの中華炒め

栄養価（1人分あたり） エネルギー：109kcal たんぱく質：6.3g 脂質：7.1g 食塩相当量：1.2g

材 料 《4人分》

- 青大きゅうり・・・・・・・・・・230g
 豚肉薄切り・・・・・・・・・・120g
 [塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 パプリカ(赤)・・・・・・・・・・90g
 しょうが(すりおろし)・・・・・・8g
 A [酒・・・・・・・・・・大さじ1
 鶏ガラスープの素・・小さじ1弱
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1弱
 いらりごま・・・・・・・・・・小さじ1強

作り方

- ① 青大きゅうりは皮をむき、縦半分になり、種をスプーンなどで取り除く。6～7mm幅のスライスにし、分量外の塩をまぶしてしばらくおき、水気をペーパーでふく。
- ② 豚肉を食べやすい大きさに切って、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ パプリカはせん切りにする。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、すりおろしたしょうが・②・①の順に炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、Aで味付けする。
- ⑥ 器に盛付け、いらりごまをふる。



青大きゅうりの鶏そぼろあんかけ

栄養価（1人分あたり） エネルギー：109kcal たんぱく質：5.5g 脂質：7.1g 食塩相当量：1.4g

材 料

- 青大きゅうり・・・・・・・・・・150g
 鶏ひき肉・・・・・・・・・・50g
 サラダ油・・・・・・・・・・適量
 B [だし汁・・・・・・・・・・150ml
 しょうゆ(濃)・・・・・・・・・・9g
 みりん・・・・・・・・・・3g
 砂糖・・・・・・・・・・2g
 塩・・・・・・・・・・少々
 《水溶き片栗粉》
 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1
 水・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ① 青大きゅうりは皮をむき、縦半分になり、種をスプーンなどで取り除いて、角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて炒める。火が通ったら①を加えて、軽く炒める。
- ③ ②にAを入れ、沸騰したら弱火で煮る。
- ④ 青大きゅうりが煮えたら、最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。





今回の食材は… **青大きゅうり** (福山産) 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。



「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。



福山市食生活改善推進員協議会

【青大きゅうりとは】

- ・青大きゅうりは、大きいもので果重は1kgにもなります。果肉は厚いのですがやわらかく、歯切れがよく、白いぼ系の太きゅうりです。
- ・肉質は緻密でシャキシャキとした食感が楽しめ、サラダや酢の物以外にも、中華料理などの炒め物や煮物、漬物など、幅広い用途があります。
- ・収穫時期：7～8月



【(一財)広島県農林整備・農業振興財団 農業ジーンバンク「平成22年版 広島お宝野菜カタログ」より】

「バランスのよい朝食をとろう♪」



「朝ごはん」を
食べていますか?

～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

こんな「朝ごはん」に
なっていませんか?
(主食だけなど)



主食



+

主菜



+

副菜



今よりも、ワンランクアップした朝食に、チャレンジをすることで、栄養バランスを考えてみよう!