

「毎月19日は食育の日」  
「毎月29日はふくやま地産地消の日」



おにぎらず

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

具材: 3色鶏そぼろ

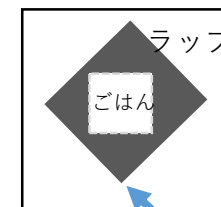
栄養価 (1個あたり) エネルギー: 490kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.7g

材 料 《1個分》

- A
- ごはん . . . . . 150g
  - 鶏ミンチ . . . . . 50g
  - 酒 . . . . . 大さじ1/2
  - みりん . . . . . 大さじ1/2
  - しょうゆ . . . . . 大さじ1/2
  - 砂糖 . . . . . 小さじ1/2
  - おろし生姜 . . . . . 1g
  - さやいんげん . . . . . 10g
  - 卵 . . . . . 1個
  - マヨネーズ . . . . . 大さじ1/2
  - 焼きのり (全形) . . . . . 1枚

作り方

- ① 鍋に鶏ミンチ, Aを入れ混ぜ合わせる (火にかける前に)。
- ② ①を中火にかけ, 箸で混ぜながらぽろぽろになるまで加熱し, 鍋底に煮汁がほとんどなくなるくらいまで煮詰める。
- ③ さやいんげんは斜め切りにして, 茹でておく。
- ④ フライパンにマヨネーズを入れ, 溶きほぐした卵を加える。混ぜながら四角に整えて焼き, 裏返して焼く。
- ⑤ ラップを敷いた上にのりをひし形になるようにのせ, その上中央にごはんの半量⇒②⇒③⇒④⇒残りのごはんを順番にのせていく。
- ⑥ のりを左右, 上下に折るように包む
- ⑦ 中央を押さえながら, 全体をラップでぴっちり包み, しばらく置いてなじませる。
- ⑧ ⑦をラップごと三角形, 長方形, 台形など好きな形に切り, 食べる時にラップをとる。



焼きのり

具材: ツナマヨキャベツ

栄養価 (1個あたり) エネルギー: 372kcal たんぱく質: 11.9g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 0.4g

材 料 《1個分》

- ごはん . . . . . 150g
- ツナ缶 . . . . . 35g
- マヨネーズ . . . . . 小さじ1
- キャベツ . . . . . 20g
- 焼きのり (全形) . . . . . 1枚

作り方

- ① ツナ缶は缶汁をきってマヨネーズであえ, ツナマヨを作る。キャベツはせん切りにして, さっと茹でしっかり水気を絞る。
- ② ラップを敷いた上にのりをひし形になるようにのせ, その上中央にごはんの半量⇒①⇒残りのごはんを順番にのせていく。
- ③ のりを左右, 上下に折るように包む
- ④ 中央を押さえながら, 全体をラップでぴっちり包み, しばらく置いてなじませる。
- ⑤ ④をラップごと三角形, 長方形, 台形など好きな形に切り, 食べる時にラップをとる。





今回の食材は… **新米（恋の予感）（瀬戸町産）** 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。



「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。

## 具材:ハム入おかかねぎみそ

栄養価（1個あたり）エネルギー：317kcal たんぱく質：13.2g 脂質：4.1g 食塩相当量：1.6g

### 材 料

《1個分》

ごはん・・・・・・・・・・150g  
長ねぎ・・・・・・・・・・20g  
ハム・・・・・・・・・・1枚  
かつお節・・・・・・・・・・2g  
みそ・・・・・・・・・・大さじ1/2  
焼きのり（全形）・・・・1枚

### 作 り 方

- ① 長ねぎはみじん切りにし、かつお節とみそを混ぜておかかねぎみそを作り、ハムは細切りにする。
- ⑤ ラップを敷いた上にのりをひし形になるようにのせ、その上中央にごはんの半量⇒①⇒残りのごはんを順番にのせていく。
- ⑥ のりを左右、上下に折るように包む
- ⑦ 中央を押さえながら、全体をラップでぴっちり包み、しばらく置いてなじませる。
- ⑧ ⑦をラップごと三角形、長方形、台形など好きな形に切り、食べる時にラップをとる。



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？

こんな「朝ごはん」になっていませんか？  
（主食だけなど）

バランスのよい「朝ごはん」に挑戦してみましょう！

### ～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



### 主食



### 主菜



### 副菜

