

「毎月19日は食育の日」 「毎月29日はふくやま地産地消の日」



今回の食材は… **さといも（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。



さといもの簡単な皮のむき方 (かゆくならない方法)

- ① さといもの皮に切れ目を1周入れる。
- ② 耐熱皿に①を並べて水をかけ、ラップをふわりとかけて、600Wで4分レンジする。
(①をたっぷりの湯でゆがいてもよい)
- ③ 温かいうちに皮をむいたら完成

下処理 方法

さといも入りシチュー

栄養価（1人あたり） エネルギー：191kcal たんぱく質：13.9g 脂質：7.4g 食塩相当量：1.2g

材 料

《2人分》

| | |
|----------|-------|
| 鶏むね肉 | 80g |
| 小麦粉 | 適量 |
| 塩 | 0.4g |
| こしょう | 少々 |
| 油 | 2g |
| さといも | 120g |
| ブロッコリー | 60g |
| にんじん | 60g |
| 玉ねぎ | 40g |
| しめじ | 40g |
| バター | 4g |
| A [コンソメ | 4g |
| 湯 | 300ml |
| 牛乳 | 100ml |
| B [片栗粉 | 6g |
| 水 | 12g |

作り方

- ① さといもは、上記の方法で下処理しておく。
- ② 鶏むね肉はそぎ切りにして、塩・こしょうをして小麦粉を付ける。
- ③ フライパンに油を熱して、②の肉を色よく焼く。
- ④ 深い鍋にバターを溶かして、玉ねぎが透き通るまで炒め、にんじん・さといもを入れて炒める。Aを入れて煮る。途中でブロッコリー・しめじを入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら③の肉を入れ、牛乳を入れて煮る。全体に火が通り、温まったら味を整え、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
(あまり固くならないように気をつける)



「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。



ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

さといものみそチーズ焼き

栄養価（1人あたり） エネルギー：206kcal たんぱく質：10.7g 脂質：12.8g 食塩相当量：2.2g

材 料 《2人分》

さといも・・・・・・・・・・200g
C [みそ・・・・・・・・・・ 大さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・ 小さじ2
ピザ用チーズ・・・・・・・・ 70g
パセリ・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① さといもは、前ページの方法で下処理しておく。
- ② Cをしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ ①を1cm幅の輪切りにする。
- ④ 耐熱皿に③を並べて②を塗ったらピザ用チーズをのせて、オーブントースターで5分加熱する。
- ⑤ 出来上がりにパセリをかける。

さといもまんじゅうあんかけ

栄養価（1人あたり） エネルギー：123kcal たんぱく質：1.7g 脂質：3.6g 食塩相当量：1.3g

材 料 《2人分》

さといも・・・・・・・・・・200g
おろし生姜・・・・・・・・ 少々
だし汁・・・・・・・・・・250g
D [砂糖・・・・・・・・・・ 6g
みりん・・・・・・・・・・ 12g
薄口しょうゆ・・・・・・ 4g
塩・・・・・・・・・・ 2g
揚げ油・・・・・・・・・・ 適量
片栗粉・・・・・・・・・・ 適量
E [片栗粉・・・・・・・・・・ 1g
水・・・・・・・・・・ 2g

作り方

- ① さといもは、前ページの方法で下処理しておく。
- ② だし汁の中にDを入れてさといもを煮る。
- ③ ②の鍋からさといもを取り出し潰して丸め、片栗粉を付けて180°Cの揚げ油で揚げる。
- ④ ②の煮汁を沸騰させ、Eの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③を器に盛り、④をかけおろし生姜をのせる。



さといもだんご

栄養価（1個あたり） エネルギー：46kcal たんぱく質：2.1g 脂質：0.6g 食塩相当量：0.3g

材 料 《2人分》

さといも・・・・・・・・・・80g
スキムミルク・・・・・・・・ 4g
砂糖・・・・・・・・・・ 2g
しょうゆ・・・・・・・・ 少々
きな粉・・・・・・・・・・ 4g
砂糖・・・・・・・・・・ 2g
塩・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① さといもは、前ページの方法で下処理をしておき、潰しておく。
- ② ①の中にスキムミルク・砂糖・しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ③ ②を適当な大きさに丸める。
- ④ きな粉・砂糖・塩を混ぜておき③を一つずつ転がしてきな粉をまぶす。