

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（新市町産）** 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。

アスパラガスは、緑色が濃く、太さが均一で穂がしっかりしまっていて、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

アスパラガスのポタージュ

栄養価（1人分あたり） エネルギー：146kcal たんぱく質：6.2g 脂質：6.4g 食塩相当量：1.3g

材 料

《2人分》

- アスパラガス・・・・・・・・・・160g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・20g
- バター・・・・・・・・・・6g
- 水・・・・・・・・・・120ml
- コンソメ・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・0.8g
- ご飯・・・・・・・・・・40g
- 牛乳・・・・・・・・・・160ml
- こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① アスパラガスは3cmに切って、さっと茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切りにしてバターで炒め、水・コンソメ・塩を加えて煮る。煮立ったらアスパラガスとご飯を加えて煮る。
- ③ 柔らかくなったら火を止め、牛乳を加えてミキサーにかける。
- ④ 再び火にかけ、こしょうを加え、味を調える。



見て見て！作ったよ！



本日配布した「アスパラガスのポタージュ」のレシピは【締め切り】まで市役所農林水産課「ふくやま生まれ」で賞えるよ♡



市役所農林水産課(084-928-1032)
fukuyama.hiroshima.jp

(お渡しは、福山市役所の農林水産課にて頂いた方に限らせていただきます。)

※送られたすべての写真やコメントは、福山市地産地消推進協議会での啓発などに活用させていただくことをご了承ください。



「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。

「毎月19日は食育の日」, 「毎月29日はふくやま地産地消の日」

アスパラガスの白和え

栄養価（1人分あたり） エネルギー：65kcal たんぱく質：3.9g 脂質：2.7g 食塩相当量：0.7g

材 料

《2人分》

アスパラガス・・・6本
木綿豆腐・・・40g
にんじん・・・10g
砂糖・・・小さじ2
ねりごま・・・小さじ1強
薄口しょうゆ・・・小さじ2/3
白みそ・・・小さじ2/3
塩・・・0.4g

作り方

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーで包み、重石をして20分程度おき、十分に水切りをする。
- ② アスパラガスは2cmの斜め切りにして茹で、水気を切る。にんじんはせん切りにして茹でておく。
- ③ ボウルに①とAを入れてよく混ぜる。
- ④ ③に②を加えて和える。



「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



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！