

今回の食材は… **新米（東村町産）** 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」

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

秋の香りごはん

栄養価（1人分あたり） エネルギー：404kcal たんぱく質：12g 脂質：6.3g 食塩相当量：1.5g

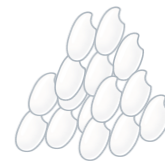
材料

《4人分》

ごはん・・・・・・・・・・ 4杯
鶏もも肉・・・・・・・・ 100g
むき栗・・・・・・・・・・ 60g
にんじん・・・・・・・・ 20g
しめじ・・・・・・・・ 1/2パック
干しいたけ・・・・・・・・ 1枚
油揚げ・・・・・・・・ 1/2枚
枝豆・・・・・・・・・・ 40g
A [しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1
みりん・・・・・・・・ 大さじ1
しいたけ戻し汁・・・・ 大さじ1

作り方

- ① 干しいたけは水で戻して、せん切りにする。
- ② むき栗は下茹でし、枝豆は茹でてさやからだしておく。
- ③ 鶏肉は小さく切り、にんじんはせん切り、油揚げは短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ④ 枝豆以外の材料をAで煮る。
- ⑤ ④に枝豆を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤とごはんを混ぜ合わせる。配布



おにぎらず

具材:ハム入りおかかねぎみそ

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。
- 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。



焼きのり

今回の食材は… **柿 (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」

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

柿のコンフィチュール

栄養価 (100gあたり) エネルギー：136kcal たんぱく質：0.3g 脂質：0.2g 食塩相当量：0g

材 料 《作りやすい分量》

柿・・・・・・・・・・ 1kg
砂糖・・・・・・・・・・ 300g
レモン汁・・・・・・・・ 大さじ2強

コンフィチュールは、
フランス語で「ジャム」のことです。

作り方

- ① 柿は皮をむいて種をとりのぞき、あらく刻みミキサーにかける。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖を半分入れて強火で混ぜながら、10分程度煮る。
- ③ 煮立ってきたら残りの砂糖を加え、さらに10分程度煮詰めて、レモン汁を入れて、火を止める。
- ④ 清潔なビンに入れ、保存する。



柿パイ

栄養価 (1個あたり) エネルギー：73kcal たんぱく質：0.8g 脂質：3.0g 食塩相当量：0.1g

材 料 《作りやすい分量》

柿・・・・・・・・・・ 200g
砂糖・・・・・・・・・・ 25g
レモン汁・・・・・・・・ 大さじ1/2
ラム酒・・・・・・・・ 大さじ1/2
冷凍パイシート(18×18cm)・1枚
薄力粉(打ち粉)・・・・・・・・ 少々
卵・・・・・・・・・・ 少々

作り方

コンフィチュールを使用
してもいいです。

- ① 柿は皮・種を除き、いちょう切りにする。
- ② ①と砂糖を鍋に入れて、水分がなくなるまで煮る。
- ③ ②にレモン汁、ラム酒を入れ冷ます。
- ④ 薄力粉(打ち粉)をひき、その上でパイシートをのばす。
(24×24cmになるようにする)
- ⑤ ④を9等分に切り、端に溶き卵を塗り、③をのせ三角に折る。
- ⑥ ⑤を天板にのせ、上面に溶き卵を塗って、200℃のオーブンで10～15分ほど焼く。

