

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…**ちりめんじゃこ** です！

旬の「ちりめんじゃこ」をかりかりに香ばしく仕上げました



「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。

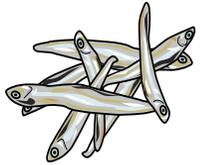
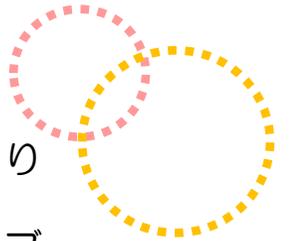
ちりめんじゃこの田作り

材料(4人分)

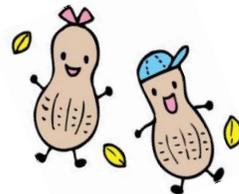
- ちりめんじゃこ・・・50g
(大きめなもの)
- スライスアーモンド・・・40g
- A { しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2

作り方

- ① フライパンにちりめんじゃこを入れて、弱火でゆっくりから煎りする。バットに取って、広げて冷ます。
- ② スライスアーモンドは、アルミ箔のうえに広げ、オーブントースターで1～2分焼く。
- ③ フライパンにAを入れて弱火にかけ、少しとろみがつくまで煮詰めたら火を止める。
- ④ ③に①と②を加え、全体を混ぜて味をからめる。
- ⑤ バットに取って広げ、冷ます。



スライスアーモンドのかわりに、くるみ・ピーナッツを使ってもよいです♪



今回使用した
ちりめんじゃこ
の産地は…
走島町



1人分の栄養価

エネルギー	116kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	5.6g
食塩相当量	1.2g