

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…**ぶどう** です！

とろ~り おいしいよ♪

飲むぶどうゼリー

材料(5個分)

ぶどう・・・・・・・・・・125g
水・・・・・・・・・・400cc
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
レモン汁・・・・・・・・大さじ2
粉寒天・・・・・・・・・・1g

1個分の栄養価

エネルギー	30kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g
食塩相当量	0.0g

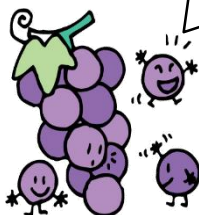


「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

作り方

- ① ぶどうは実と皮に分ける。実は、適当な大きさに切っておく。（皮は捨てずにとっておく）
- ② 鍋に水と①の皮を入れ、弱火で10分ほど煮る。
- ③ ②をザルでこす。（皮を取り除く）
- ④ ③に粉寒天・砂糖・レモン汁を加え、煮立ったら①のぶどうの実を加え火を止める。
- ⑤ あら熱がとれたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

ぶどうの甘さによって、砂糖の量は調節してね♪



今回使用した
ぶどう
の産地は…
沼隈町

