

# 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…いちじく です！

いちじく入りのしっとり生地がおいしい♪

## いちじくのどら焼き

### 材料(4個分)

いちじく・・・・・・・・・・120g  
ホットケーキミックス・100g  
牛乳・・・・・・・・・・80ml  
あんこ・・・・・・・・・・60g  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

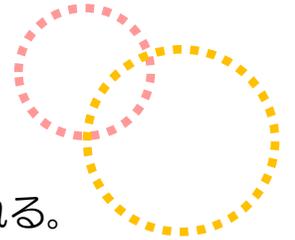
### 作り方

- ① いちじくは1cm角程度に切る。
- ② ホットケーキミックスと牛乳をまぜ合わせ、①を入れる。
- ③ フライパンを温め、サラダ油をしき、②を8等分し、両面を色よく焼く。
- ④ あんこを③にはさむ。

いちじくの食感が楽しい、みんな大好きどら焼きのアレンジレシピです♪



「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。



今回使用した  
いちじくの産地は...  
**金江町**



1個分の栄養価

エネルギー	163kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.6g
食塩相当量	0.4g