

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…マロンかぼちゃです！

かわいかぼちゃの形をしています♪

マロンかぼちゃの かりんとう風クッキー

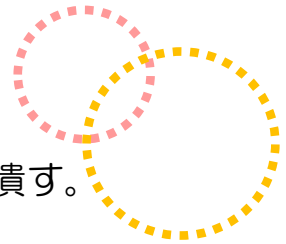
材料(約15個分)

かぼちゃ(正味)・・・40g
砂糖・・・・・・・・・・20g
サラダ油・・・大さじ1と2/3
薄力粉・・・・・・・・・・50g

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、レンジで加熱して皮を除き潰す。
※皮は残しておく。
- ② ボウルに①, 砂糖, サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に薄力粉も加えて混ぜ合わせ、生地をひとまとまりにする。
- ④ ③の生地を15等分し、楕円形に丸めて少しつぶす。残しておいたかぼちゃの皮を使い、三角に切って頭につける。
- ⑤ ④をクッキングシートに並べ、170度で余熱しておいたオーブンで15分焼く。

「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。

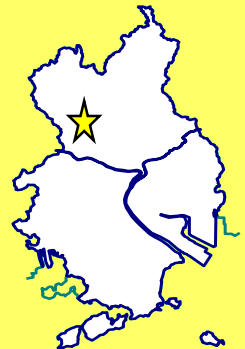


かぼちゃを練り込んだ優しい甘さのクッキーです！



今回使用した
マロンかぼちゃ
の産地は...

新市町



1個分の栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	2.0g
食塩相当量	0.0g