

# 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…**ほうれん草**です！

きれいな“ひすい色”のスープです♪

## ほうれん草スープ



「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。

### 材料(2人分)

ほうれん草・・・100g  
たまねぎ・・・50g  
すりごま・・・10g  
バター・・・10g  
塩・こしょう・・・少々  
水・・・300ml  
固形コンソメ・・・1個

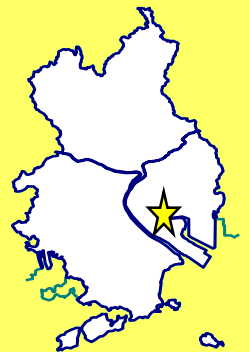
### 作り方

- ① ほうれん草はたっぷりの熱湯でさっとゆでて水にとり、水気を絞ってざく切りにする。
- ② 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れ、②をしんなりするまで炒める。
- ④ ①と③、すりごま、水をミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し、固形コンソメを入れ弱火で温める。塩、こしょうで味をととのえたら出来上がり。

β-カロテンや鉄分などを含む緑黄色野菜です！今回はスープでおいしく食べましょう♪



今回使用した  
ほうれん草  
の産地は…  
**箕島町産**



福山市食生活改善推進員協議会

