

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！

「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。

●● ちりめんじゃこの佃煮 ●●

材料（作りやすい分量）

ちりめんじゃこ	・ ・ 100g	
かつお節	・ ・ ・ ・ 50g	
白いりごま	・ ・ ・ ・ 25g	
塩昆布	・ ・ ・ ・ 25g	
A	濃口しょうゆ	・ ・ 25ml
	みりん	・ ・ ・ ・ 50ml
	酢	・ ・ ・ ・ 50ml
	砂糖	・ ・ ・ ・ 50g

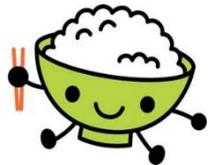
作り方



- ① Aを鍋に混ぜ入れて火をつけ、沸騰したら火を止め、冷ましておく。
- ② ちりめんじゃこ、かつお節、白いりごまをフライパンに入れて火にかけて、こげないように混ぜながら炒り、全体に火が通ったら火を止める。
- ③ ①に②と塩昆布を入れてよく混ぜて出来上がり。

100gあたりの栄養価

エネルギー	216kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	4.5g
食塩相当量	3.3g
カルシウム	161mg



ちりめんじゃこは、かたくちいわしの稚魚で、骨ごと食べられる小魚のため、カルシウムを多く含みます。

あつあつのご飯にピッタリの「ちりめんじゃこの佃煮」をめしあがれ♪

今回使用した
ちりめんじゃこ
の産地は…

走島町

