

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。

あつあつのごはんにピッタリの「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

