

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



元気な福の山ファミリー

今回の食材は… **いちじく**  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。

○● いちじくの寒天よせ ●○

材料（一人分）

- いちじく・・・・・・・・・・60g
- 水・・・・・・・・・・50g
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 粉寒天・・・・・・・・・・0.4g
- レモン汁・・・・・・・・・・10cc

作り方



- ① いちじくは皮をむき、荒くつぶす。
- ② 鍋に水と砂糖、粉寒天を入れ、2分以上煮立たせる。
- ③ ②に①を入れ、ひと煮立ちしたら、レモン汁を入れ火を止める。
- ④ ③を型に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価（一人分）



エネルギー	70kcal	たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g	食塩相当量	0.0g



福山のいちじくは、蓬萊柿（ほうらいし）という品種で、甘みが強く、熟すと果実の先が割れるのが特徴です。かすかな酸味と上品な甘さのいちじくが入った寒天よせをめしあがれ♪

今回使用した

いちじく
の産地は…

曙町

