

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



元氣な福の山ファミリー



今回の食材は…

くわい



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。

●● くわいごはん ●●

材料（4人分）

- ごはん・・・・・・・・お茶碗4杯
- くわい・・・・・・・・150g
- 鶏もも肉・・・・・・・・100g
- にんじん・・・・・・・・30g
- 油揚げ・・・・・・・・1枚
- 油・・・・・・・・適量
- A [しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・・・・大さじ1

作り方



- ① くわいは洗って一口大に切る。にんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、鶏肉は小さく切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ ひたひたになるまで水を入れ、中火で煮る。煮立ったら、Aを入れてさらに煮る。
- ④ 煮えたら火を止め、具と煮汁に分ける。
- ⑤ ご飯に④の具を混ぜる。味をみながら煮汁を加えて混ぜる。

栄養価（1人分あたり）*

エネルギー	417kcal	たんぱく質	12.6g
脂質	5.9g	食塩相当量	0.7g



福山は日本一のくわいの産地です。実から立派な芽が伸び、その形から「食べると芽が出る」めでたい縁起物として親しまれています。
くわいのほろ苦さとほくほくした食感がおいしい「くわいごはん」をめしあがれ♪

今回使用した

くわい

の産地は…

福山市内

