

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…**ほうれんそう**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。

○●ほうれんそうの豆腐団子●○

材料（20個分）

ほうれんそう・・・60g
白玉粉・・・140g
絹豆腐・・・160g
黒みつ・・・小さじ4
きな粉・・・小さじ4



（20個分あたりの栄養価）

エネルギー	721kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	9.2g
食塩相当量	0.0g

作り方

- ① ほうれんそうは葉の部分の色よくゆで、少し冷まして絞り、すりばちなどでつぶす。
- ② ボウルに白玉粉と豆腐を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、耳たぶくらいのかたさにこねる。
- ④ ③を20個に分けて、小さな団子をつくる。
- ⑤ 鍋に湯をわかし、④を入れ、浮きあがってから1～2分ゆで、冷水でさます。
- ⑥ 器に⑤を入れ、きな粉をまぶし、黒みつをかける。
（きな粉はふりかけてもよい）

☆☆ほうれんそう☆☆



旬：9月～6月上旬

主な産地：箕島町、川口町、新涯町、曙町、多治米町

カロテンなどのビタミン、鉄分、カルシウムなどを多く含む緑黄色野菜です。

ゆでておひたしや和え物、ソテーやグラタン、パスタなど幅広い調理方法で食べられます。

今回使用した

ほうれんそう
の産地は…
箕島町

