

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

ふりかけ

材 料

【作りやすい分量】

内海町産の味付けのり・青のりを使用した地産地消のメニューです。

白ごま・・・・・・・・・・大さじ3
 砂糖（きび砂糖）・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 顆粒だし・・・・・・・・小さじ1/2
 水・・・・・・・・・・小さじ2
 ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
 A { 味付けのり・・・・・・・・適量
 かつお節・・・・3g（小袋1袋）
 青のり・・・・・・・・大さじ2

作り方

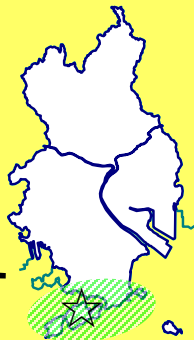
- ① フライパンにA以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①を中火でパラパラになるまで炒める。
- ③ ②にAを加え炒める。



【作りやすい分量の栄養価】	
エネルギー	215kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	17.0g
食塩相当量	4.0g

今回使用した
味付けのり
青のり
 は・・・

内海町産です



じゃがいも餅

材 料

【1人分：2個】

【1人分：2個の栄養価】

エネルギー	87kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	3.3g
食塩相当量	0.1g



じゃがいも・・・・・・・・・・35g
 バター・・・・・・・・・・小さじ1（4g）
 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2弱（4.3g）
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1/2弱（4.3g）

作り方

- ① じゃがいもの皮をむいて、蒸す。
- ② ①にバターを加え、熱いうちにつぶす。
- ③ ②に砂糖を加え、甘味は適宜調整する。
- ④ ③に片栗粉を加え、丸く形を整え平たくつぶす。
- ⑤ フライパンで両面こげめがつく程度焼く。

「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。



今回使用した
じゃがいも
 は・・・
福山市内産です

