

「毎月19日は食育の日」 「毎月29日はふくやま地産地消の日」

【びんご圏域わが町のオススメ料理レシピ集】

井原市

星の郷ごはん



「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。

材料(2人分)

- 精白米・・・・・・・・・・・・・・・・・・1合
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・お好みの量
- 黒豆・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- プロセスチーズ・・・・・・・・・・40g
- 大根葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g

(ない場合は青菜でもよい)

- A
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
 - みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

1人分の栄養価

エネルギー	425kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	9.8g
食塩相当量	1.1g

作り方

- ① 精白米は洗って、普通に水加減をして炊く。
- ② 豆は洗って水に浸し、柔らかく茹でてザルにあげておく。
- ③ プロセスチーズは1cm角に切っておく。
- ④ 大根葉は色よく茹でて水にとり、絞って細かくきざむ。
フライパンでカラ煎りして水分をとばし、塩とみりんで調味する。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、黒豆、大根葉を混ぜ、粗熱が取れたらチーズを混ぜる。

びんご圏域 わが町のオススメ料理レシピ集



『びんご圏域わが町のオススメ料理レシピ集』とは？
びんご圏域（広島県三原市・尾道市・福山市・府中市・世羅町・神石高原町と岡山県笠岡市・井原市の6市2町）の郷土料理や地場産物を使用したレシピ紹介したレシピ集です。

福山市のホームページでレシピ集の紹介をしていますので、ぜひご覧ください。

