

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…**里芋・金時人参** 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。

おやつに
いかがですか！

里芋の焼き団子

材料(つくりやすい量:約8個分)

里芋	100g	
金時人参	20g	
だんご粉	20g	
A	砂糖	9g
	しょうゆ	3g
	みりん	3g
	塩	少々
	油	少々

作り方

- ① 里芋は皮をむいて、レンジで軟らかくする。
- ② 金時人参はすりおろしておく。
- ③ ①をよく潰して、②の人参を加えてよくこねる。
- ④ ③に調味料Aを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の中にだんご粉を少しずつ入れ、耳たぶくらいの固さにして、棒状にまとめ、8等分に切る。
- ⑥ フライパンに油をひいて、形を整えた⑤を焼く。



冷凍の里芋を使うと、とっても簡単にできるよ！
他にも、洋人参やほうれん草を入れても、おいしくできます！

つくりやすい量の栄養価

エネルギー	212kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	3.3g
食塩相当量	0.5g



今回使用した
里芋・金時人参
の産地は…
神辺町産

