

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

