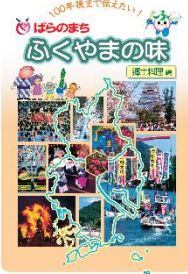


ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



【100年後まで伝えたい! ばらのまちふくやまの味
(郷土料理編)】より

「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。



お月様のかぼちゃ汁

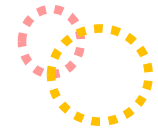


材料(4人分)

かぼちゃ・・・200g
油揚げ・・・1枚
豆腐・・・1/3丁
白みそ・・・大さじ4
ねぎ・・・1本
だし汁・・・3カップ

作り方

- ① かぼちゃは1口大に切る。
- ② 豆腐は2cm角に切る。
- ③ 油揚げは1cmの短冊に切る。
- ④ だし汁に①を入れ煮えたら、②③を入れる。
- ⑤ ④が煮えたら白みそを加える。
- ⑥ ⑤を椀に盛り、小口切りにしたねぎを飾る。



《1人分の栄養価》

エネルギー	136kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	5.0g
食塩相当量	2.4g

★ひとくちメモ★

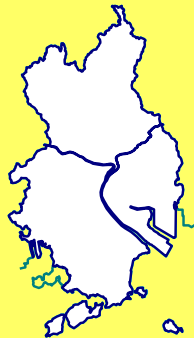
新涯町の月山大権現は、番外礼所として巡礼者が参拝されています。月読尊として夜を治める神様として崇められました。例祭は毎年冬至の日にかぼちゃ汁を接待します。

今回使用した

マロン南瓜

の産地は...

福山市



福山市食生活改善推進員協議会