

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…しいたけです！

春菊と鞘のガス天をつかった



簡単おやき

材料(10個分)

春菊	70g
しいたけ	20g
豚肉(ミンチ)	40g
ガス天【鞘町産】	40g
A 小麦粉	70g
塩	1g
牛乳	150ml
油	適量

作り方

- ① 春菊は飾り用に葉を10枚とっておく。
- ② 残りの春菊, しいたけは2cm幅に切る。
- ③ 豚肉(ミンチ)はフライパンでいためてあら熱をとっておく。
- ④ ガス天はうす切りにする。
- ⑤ ボウルにAと②, ③, ④を入れてよく混ぜる。
- ⑥ ホットプレートをよく熱して油をひき, ⑤のたねをスプーンでひろげる。そのうえに①の春菊をのせて焼く。
- ⑦ ⑥の片面が焼けたらひっくり返して両面を焼き, できあがり。

「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。



ポン酢やケチャップをつけても食べてもおいしいです♪



《1個分の栄養価》

エネルギー	56kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.0g
食塩相当量	0.2g



牛乳のかわりに、だし汁をつかってもOK!

今回使用した

しいたけ

の産地は…

神辺町

