

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… **ぶどう**（福山産ニューベリーA）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。

ぶどうゼリー



旬のぶどうのおいしさがぎゅっとつまった
簡単に作れるゼリーです。
お好みに合わせて、砂糖の量を加減してください。

【材料（4人分）】

- ぶどう（ニューベリーA）・・・100g
- ぶどうジュース・・・200ml（1カップ）
- 粉ゼラチン・・・・・・・・・・5g
- 砂糖・・・・・・・・・・10g（大さじ1強）
- 水・・・・・・・・・・50ml（1/4カップ）

【作り方】

- ① ぶどうは房から外し、よく洗い、皮をむく。
- ② 鍋に水・砂糖を入れ、ゼラチンをふり入れて、加熱しながら溶かす。
- ③ ②に①を加え、火をとおす。
- ④ あら熱をとり、ぶどうジュースを加える。
- ⑤ ④をカップに注ぎいれ、冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価 （1人分）



エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.0g



「毎月19日は食育の日」、「毎月29日はふくやま地産地消の日」の啓発で使用した“地元の食材を使用したレシピ”を紹介しています！

