

# 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** (神辺町産) 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。

## ●● しいたけステーキ ●●



肉厚で傘があまり開いてないもの、傘の裏側が純白のものが、鮮度が高く良質だよ♪

### 【材料（2人分）】

- 生しいたけ・・・4枚
- バター・・・5g
- 塩・こしょう・・・少々
- 青ねぎ・・・適量
- かつお節・・・適量
- ポン酢・・・15g（大さじ1弱）

### 【作り方】

- ① 生しいたけは石づきをとり、  
右の図のように傘に切り込みを入れる。
- ② フライパンを温め、バターで①を両面焼き、  
塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 青ねぎは、小口切りにする。
- ④ ②を皿に盛りつけ、かつお節、③を盛のせ、最後にポン酢をかける。



栄養価  
(1人分)

エネルギー	28kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.2g
食塩相当量	1.0g



「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！



# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

## 〇● しいたけフライ ●〇

### 【材料（2人分）】

生しいたけ・・・・・・・・・・4枚  
豚薄切り肉・・・・・・・・・・4枚  
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々  
卵液〔卵・・・・・・・・・・30g  
小麦粉・・・・・・・・30g（大さじ3強）  
パン粉・・・・・・・・18g（大さじ6）  
揚げ油・・・・・・・・・・適量  
ポン酢・・・・・・・・・・適量  
練りからし・・・・・・・・・・お好みで

### 【作り方】

- ① 生しいたけは石づきをとり、細切りにする。
- ② 豚薄切り肉をきれいに並べ、塩、こしょうをする。
- ③ ②の上に①をのせて、巻く。手でよくなじませる。
- ④ ③を卵と小麦粉を混ぜた卵液につけて、パン粉をつける。
- ⑤ ④を俵型になるよう形を整え、油で揚げる。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、ポン酢をつけて食べる。

栄養価 (1人分)	エネルギー	317kcal
	たんぱく質	13.2g
	脂質	20.2g
	食塩相当量	1.1g



## 〇● しいたけのマヨネーズ焼き ●〇

### 【材料（2人分）】

生しいたけ・・・・・・・・・・4枚  
マヨネーズ・・ 15g（大さじ1強）  
白みそ・・・・・・・・6g（小さじ1）  
うずら卵・・・・・・・・・・4個  
スライスチーズ・・・・・・・・1枚



### 【作り方】

- ① 生しいたけの石づきをとり。
- ② マヨネーズと白みそをよく混ぜる。
- ③ ①の傘の裏側上に②をぬる。
- ④ ③に1/4にカットしたスライスチーズをのせ、うずら卵を1個ずつ割る。
- ⑤ オーブントースターで5～7分焼く。

栄養価 (1人分)	エネルギー	144kcal
	たんぱく質	6.9g
	脂質	12.0g
	食塩相当量	0.9g

