

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… **白菜（オレンジクイン：福山市産）** 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。



オレンジクイン
を使った

ミルフィーユ鍋

栄養価（1人分あたり） エネルギー：279kcal たんぱく質10.4g 脂質：21.4g 食塩相当量：2.2g

材 料 《4人分》

白菜・・・・・・・・・・約800g
豚バラ肉・・・・・・・・・・240g
料理酒・・・・・・・・15ml（大さじ1）
水・・・・・・・・・・適量
ポン酢しょうゆ・・・・・・・・120ml

作り方

- ① 白菜を4つ切りにし、根本を切らずに豚バラ肉を挟み込む。
- ② 5～6cm幅に切り、鍋にしきつめ、料理酒と水（具より1cm位下まで）を入れ、加熱する。
- ③ 火が通ったら、ポン酢しょうゆをつけて食べる。



ポン酢しょうゆに、すりごまを加えて食べても、おいしいよ！

オレンジクイン
を使った

白菜サラダ

栄養価（1人分あたり） エネルギー115kcal たんぱく質：5.0g 脂質：9.0g 食塩相当量：0.8g

材 料 《4人分》

白菜・・・・・・・・・・400g
ツナ缶（油漬け）・・・・・・・・80g
かつお節・・・・・・・・3g
A [マヨネーズ・・・・・・・・24g（大さじ2）
ポン酢しょうゆ・・・・・・・・30ml（大さじ2）

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② たっぶりの湯に入れ、軸から茹で、続けて葉を加え、好みの硬さに茹でる。
- ③ ②の粗熱が取れたら、しっかりと水気を絞る。
- ④ ③に油を軽くきったツナ缶と、混ぜ合わせたAを加え、混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、かつお節をふりかける。

お好みのドレッシングでもOK！



「毎月19日は食育の日」
「毎月29日はふくやま地産地消の日」
の啓発で使用したレシピを紹介しています。