

ふくやまの農林水産物を 利用した『地産地消』レシピ

「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。

今回の食材は… **あんず** です



あんずジャム入りパウンドケーキ

【材料】

ホットケーキミックス・・・200g
プレーンヨーグルト・・・120g
卵・・・・・・・・・・・・・・2個
無塩バター・・・・・・・・・・15g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・15g
あんずジャム・・・・・・・・・・60g

【作り方】

- ① 無塩バターをボウルに入れ湯せんにかけて、溶けたら火からおろし砂糖を入れて混ぜる。
- ② ①のボウルに卵を割り入れ、泡だて器でよく混ぜたらヨーグルトを入れて、さらによく混ぜる。
- ③ ②のボウルにホットケーキミックスを入れて、ゴムベラでダマのないように混ぜる。
- ④ パウンド型 2個に分け入れ、ジャムを縦において180℃で予熱しておいたオーブンで20分焼く。

《栄養価》（1/20切れ分）

エネルギー	66kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.9g
食塩相当量	0.1g

『あんず』の紹介

- ★バラ科の植物 ★別名 アプリコット
- ★特有の芳香と甘酸っぱさがさわやかな味
- ★旬 6～7月

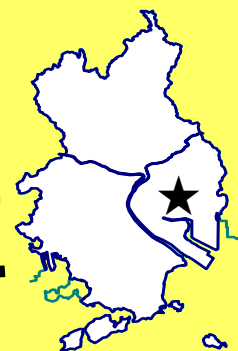
酸味が強く日持ちしないのでジャムやシロップ煮などに加工して食べる人が多いです。

今回使用した

あんず

の産地は・・・

田尻町



福山市食生活改善推進員協議会