

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…

ちりめんじゃこ です！

じゃがいもでガレット風



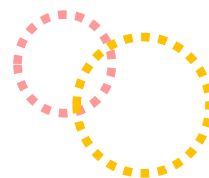
「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

材料(つくりやすい量:5枚分)

じゃがいも・・・100g
チーズ・・・10g
ちりめんじゃこ・・・10g
こまつな・・・10g
にんじん・・・10g
油・・・少々

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむいて、スライサーでせん切りにするか、包丁で細目のせん切りに切る。こまつなは1cmに切る。
- ② ホットプレートに油をひき、混ぜておいた①を押さえて薄く焼き、その上にちりめん、チーズをのせ、さらに焼く。
- ③ 焼き色がついたら、ひっくり返す。
- ④ 皿に盛り付ける。



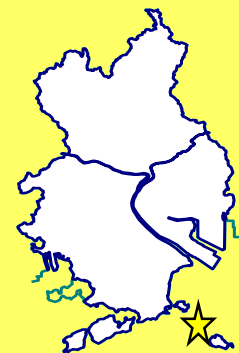
1枚分の栄養価

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	1g
食塩相当量	0.1g

小松菜やじゃがいもも、
神辺町産を使っているよ！

今回使用した
ちりめんじゃこ
は…

走島町産



ガレットって何？

フランスの北西部の郷土料理である料理・菓子の名称。「まるくうすいもの」を意味します。

