

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…**くわい**です！

くわいのほくほく感がおいしい♪

くわいごはん



「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(5人分)

精白米・・・・・・・・・・3合
水・・・・・・・・・・500ml
こんぶ・・・・・・・・8g(10cm角)
くわい・・・・・・・・150g
鶏もも肉・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・25g
油揚げ・・・・・・・・1枚
A [しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ1

作り方

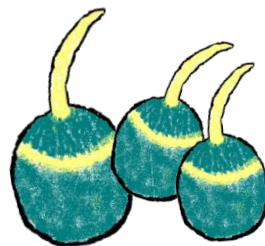
- ① 精白米をとき、分量の水と昆布をいれて30分程度おく。
- ② くわいは洗って厚めの輪切りに切る。にんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、鶏肉は小さく切る。
- ③ ①に②とAの調味料を加え、炊飯器で炊く。
- ④ ③が炊きあがったら全体を混ぜる。

福山は日本一のくわいの産地です。実から立派な芽が伸び、その形から「食べると芽が出る」めでたい縁起物として親しまれています。



1人分の栄養価

エネルギー	416kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	3.0g
食塩相当量	1.2g



今回使用した
くわい
の産地は...
神辺町

