

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… **アスパラガス（福山産）** 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。

アスパラガスは、緑色が濃く、太さが均一で穂がしっかりしまっていて、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

アスパラガスのポタージュ

栄養価（1人分あたり） エネルギー：146kcal たんぱく質：6.2g 脂質：6.4g 食塩相当量：1.3g

材料 《2人分》

アスパラガス・・・・・・・・・・160g
 玉ねぎ・・・・・・・・・・20g
 バター・・・・・・・・・・6g
 水・・・・・・・・・・120ml
 コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・・・0.8g
 ご飯・・・・・・・・・・40g
 牛乳・・・・・・・・・・160ml
 こしょう・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① アスパラガスは3cmに切って、さっと茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切りにしてバターで炒め、水・コンソメ・塩を加えて煮る。煮立ったらアスパラガスとご飯を加えて煮る。
- ③ 柔らかくなったら火を止め、牛乳を加えてミキサーにかける。
- ④ 再び火にかけ、こしょうを加え、味を調える。



アスパラガスの白和え

栄養価（1人分あたり） エネルギー：65kcal たんぱく質：3.9g 脂質：2.7g 食塩相当量：0.7g

材料 《2人分》

アスパラガス・・・・・・・・・・6本
 木綿豆腐・・・・・・・・・・40g
 にんじん・・・・・・・・・・10g
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 ねりごま・・・・・・・・・・小さじ1強
 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2/3
 白みそ・・・・・・・・・・小さじ2/3
 塩・・・・・・・・・・0.4g

作り方

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーで包み、重石をして20分程度おき、十分に水切りをする。
- ② アスパラガスは2cmの斜め切りにして茹で、水気を切る。にんじんはせん切りにして茹でておく。
- ③ ボウルに①とAを入れてよく混ぜる。
- ④ ③に②を加えて和える。



「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。