

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… **新米（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。



おにぎり 3 きょうだい

栄養価（1人分あたり） エネルギー：288kcal たんぱく質：10.3g 脂質：2.8g 食塩相当量：0.6g

材 料

《 4 人 分 》

A	ごはん	600g
	鮭	1切
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
B	塩	少々
	プロセスチーズ	20g
	枝豆(冷凍)	20粒
C	刻み昆布	6g
	釜揚げしらす	10g

作り方

- ① 鮭は、耐熱容器に置き、酒・みりん・塩をかけ、ラップをして電子レンジ(600W)に1分～1分半かける。鮭を皮ごとフォークでほぐす。骨があれば外す。
- ② プロセスチーズは、5mm角に切る。刻み昆布は手でもみ細かくしてから、水で戻し軽く湯通しして、水気をしっかり切る。
- ③ 3等分にしたごはん、それぞれにA・B・Cを混ぜる。
- ④ それぞれのごはんを4個ずつラップで包んでおにぎりにする。



「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。

お米のこと

お米の主成分は、体や脳のエネルギー源としてかかせない炭水化物です。その他にもたんぱく質・ビタミンB1・ビタミンB2・ミネラルなども含まれています。お米は主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。どんな料理にも合うため、いろんな食品をバランスよく食べることができます。新米をおいしく召しあがってください。

