



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… さつまいも（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。

スイートポテトサラダ

栄養価（1人分あたり） エネルギー：195kcal たんぱく質：5.3g 脂質：8.6g 食塩相当量：0.7g

材料 《 4人分 》

さつまいも	300g
枝豆(冷凍)むいたもの	30g
コーン(缶詰)	30g
スライスハム	2枚
プロセスチーズ	20g
A	
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと2cm位の輪切り(大きいものは半分に切る)にし、さっと水にくぐらせて耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで4分～4分30秒、竹串がすっと通るくらいに加熱する。熱いうちにボウルに入れて木べらなどで粗くつぶす。
- ② スライスハムとプロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ ①にAを加えて軽く混ぜ、枝豆・コーン・②を加えて全体を混ぜ合わせて器に盛る。



ちょっと華やか栗きんとん

栄養価（1人分あたり） エネルギー：49kcal たんぱく質：0.7g 脂質：0.8g 食塩相当量：0.2g

材料 《 8個分 》

さつまいも	100g
塩	1g
りんごジュース	25g
砂糖	5g
栗の甘露煮	4粒
クラッカー	8枚
飾り用	
黒豆（甘煮）	8個
アラザン	少々

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水に浸してあく抜きをする。水に浸してあく抜きをする。さつまいもの水気を切り、柔らかく茹でる。
- ② ①の茹で汁をきり、塩を加えマッシャーで潰し、なめらかな状態にする。
- ③ ②に砂糖を加え、りんごジュースを少しずつ入れながらのばしていく。
- ④ 栗の甘露煮は汁気を取り、半分に切る。クラッカーの中央に栗をのせる。
- ⑤ ③を絞り袋に入れ、④の栗の周りにぐるぐると円を描くように絞り出す。その上に黒豆とアラザンを飾る。



「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ビを紹介しています。