

「毎月19日は食育の日」 「毎月29日はふくやま地産地消の日」

今回の食材は… **新米と柿（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。

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

具材: 3色鶏そぼろ（おにぎらず）

栄養価（1個あたり）エネルギー：490kcal たんぱく質：22.7g 脂質：16.5g 食塩相当量：1.7g

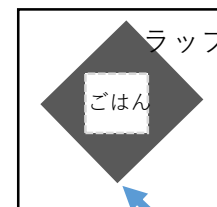
材 料

《1個分》

ごはん・・・・・・・・・・150g
鶏ミンチ・・・・・・・・・・50g
A 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
おろし生姜・・・・・・・・・・1g
さやいんげん・・・・・・・・・・10g
卵・・・・・・・・・・1個
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1/2
焼きのり（全形）・・・・・・・・・・1枚

作り方

- ① 鍋に鶏ミンチ、Aを入れ混ぜ合わせる（火にかける前に）。
- ② ①を中火にかけ、箸で混ぜながらぽろぽろになるまで加熱し、鍋底に煮汁がほとんどなくなるくらいまで煮詰める。
- ③ さやいんげんは斜め切りにして、茹でておく。
- ④ フライパンにマヨネーズを入れ、溶きほぐした卵を加える。混ぜながら四角に整えて焼き、裏返して焼く。
- ⑤ ラップを敷いた上にのりをひし形になるようにのせ、その上中央にごはんの半量⇒②⇒③⇒④⇒残りのごはんを順番にのせていく。
- ⑥ のりを左右、上下に折るように包む
- ⑦ 中央を押さえながら、全体をラップでぴっちり包み、しばらく置いてなじませる。
- ⑧ ⑦をラップごと三角形、長方形、台形など好きな形に切り、食べる時にラップをとる。



焼きのり



簡単柿ゼリー

栄養価（1人あたり）エネルギー：100kcal たんぱく質：1.9g 脂質：0.2g 食塩相当量：0g

材 料

《3人分》

柿・・・・・・・・・・300g
ゼラチン・・・・・・・・・・5g
水（ふやかし用）・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・160ml
グラニュー糖・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① 柿は適当な大きさに切った後、水と一緒にミキサーにかける。
- ② ゼラチンを水でふやかす。
- ③ 鍋に①とグラニュー糖を入れ、中火にかける。
- ④ グラニュー糖が溶けたら、火を止める。
- ⑤ ④に②を加え、混ぜ合わせたら粗熱をとる。
- ⑥ カップに⑤を流し入れ、冷蔵庫で2時間程度冷やす。

