「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…新じゃがいも(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。



元気な福の山ファミリ・

新じゃがいものガレット風

栄養価(1人あたり) エネルギー:127kcal たんぱく質:4.8g 脂質:7.5g 食塩相当量:0.8g

材 料

《2人分》

作り方

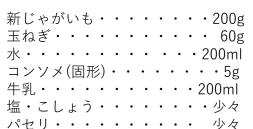
- 新じゃがいも・・・・・・150g | 片栗粉・・・・・・ 大さじ1/2 | マヨネーズ・・・・・・ 小さじ1 | 塩・こしょう ・・・・・ 少々 | ピザ用チーズ・・・・・・ 30g | 油・・・・・・・・・・・・ 少々 | トマトケチャップ・・・・・ 少々
- じゃがいもはたわしなどでこすりよく洗う。スライサーで細切りにする。
- ② ①の中にAを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を入れ平らにした上にチーズをのせ蓋をして中火で焼く。
- ④ ③に火が通ったら蓋を取り、こんがりと焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り、ケチャップを添える。

新じゃがいものポタージュ

栄養価(1人あたり) エネルギー:64kcal たんぱく質:2.8g 脂質:2.0g 食塩相当量:0.7g

材料

《作りやすい分量》







- ① 鍋に小さく切ったじゃがいもと玉ねぎ、水を入れ火にかけて柔らかく煮て、 粗熱をとり、滑らかになるまでミキサーにかける。 (電子レンジ600Wで5分で加熱してもよい)
- ② ①に牛乳を入れて火にかけ、フツフツとしたら塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 器に盛り、パセリをのせる。





「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。



福山市食生活改善推進員協議会



ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



新じゃがいものチップス

栄養価(100gあたり) エネルギー: 78kcal たんぱく質: 1.8 g 脂質: 3.1 g 食塩相当量: 0.5 g

《作りやすい分量》

作り方

- 新じゃがいも・・・・・・2個 塩・・・・・・・・・少々 揚げ油・・・・・・・ 適量
- ① じゃがいもはたわしなどでこすりよく洗い、芽を取る。 水気をよく拭き、丸のままスライサーで熱した油の中に入れ、カリッと揚げる。
- ② カリッと揚がったら、油をきって塩をふる。

新じゃがいものお好み焼き

栄養価(1人あたり) エネルギー:76kcal たんぱく質:1.8g 脂質:4.0g 食塩相当量:0.5g

材料《2人分》

新じゃがいも・・・・・100g 玉ねぎ・・・・・・ 10g ベーコン・・・・・ 10g にんじん・・・・・ 10g 青のり粉・・・・・・ 適量 塩・こしょう・・・・・少々 お好みソース・・・・・ 適量

サラダ油・・・・・・ 適量

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、小さく切って茹でて、熱いうちに潰す。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ベーコンはせん切りにし、炒める。
- ③ ①の中に②を入れてよく混ぜ、コロッケくらいの大きさに丸める。
- ④ フライパンに油をひき焼く。
- ⑤ 出来上がったらソースをかけ、青のり粉をふる。



新じゃがいものごまよごし

栄養価(1個あたり) エネルギー:58kcal たんぱく質:1.9g 脂質:1.7g 食塩相当量:0.7g

《作りやすい分量》

作り方

- 新じゃがいも・・・・・ 200g 黒ごま・・・・・・大さじ2 酢・・・・・・ 大さじ1 しょうゆ・・・・・大さじ1 └ 砂糖・・・・・・大さじ1
- ① じゃがいもは一口大に切り、茹でて粉ふきいもにする。
- ② すったごまに、Bの調味料を混ぜ合わせ、①にかけひと混ぜする。

