

「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。



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

A 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

- ① ジャ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》



新じゃがいも・・・200g
玉ねぎ・・・60g
水・・・200ml
コンソメ(固形)・・・5g
牛乳・・・200ml
塩・こしょう・・・少々
パセリ・・・少々

- 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。



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：1.8g 脂質：3.1g 食塩相当量：0.5g

材 料

《作りやすい分量》

新じゃがいも・・・・・・・・・・2個
塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① ジャ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 ジャがいもの皮をむき、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

材 料

《作りやすい分量》

新じゃがいも・・・・・・・・・・200g
黒ごま・・・・・・・・・・・・・大さじ2
B 酢・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① ジャ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。

