

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… **白うり（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。

白うりの塩昆布和え

栄養価（1人分あたり） エネルギー：19kcal たんぱく質：1.4 g 脂質：0.1 g 食塩相当量：1.4 g

材 料

《作りやすい分量》

白うり・・・・・・・・・・ 1本
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/3
塩昆布・・・・・・・・・・ 15g

作り方

- ① 白うりの両端を切り落として、縦半分に切り、種をスプーンなどで取り除いて、幅1cmの斜めに切り、ビニール袋に白うり、塩を入れて袋の中でしっかりもむ。
- ② ①を10分間おき、しんなりしたら汁を絞り、塩昆布と和える。



白うりの生ハムサラダ

栄養価（1人分あたり） エネルギー：65kcal たんぱく質：4.4 g 脂質：4.3 g 食塩相当量：1.0 g

材 料

《作りやすい分量》

白うり・・・・・・・・・・ 1本
生ハム・・・・・・・・・・ 50g
A [シーズーサラダドレッシング・大さじ1
ワイビネガー(酢)・大さじ1
レモン汁・・・・・・・・ 小さじ1
こしょう・・・・・・・・ 適量
ミント・・・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① 白うりの両端を切り落とし、縦半分に切り、種をスプーンなどで取り除いて、食べやすい大きさに切る。
- ② 生ハムは1cm角に切る。
- ③ ボウルに①と②を入れ、Aを入れてよく混ぜる。
- ④ お好みでミントを散らす。



「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。