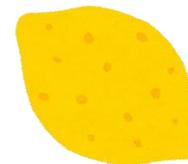


# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **レモン**：沼隈産) 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。



## レモン鍋

栄養価（1人分あたり） エネルギー：440kcal たんぱく質13.8g 脂質：32.7g 食塩相当量：3.7g

### 材 料 《2人分》

白菜・・・・・・・・・・300g  
豚バラ肉・・・・・・・・160g  
しいたけ・・・・・・・・4枚  
水菜・・・・・・・・・・50g  
レモン・・・・・・・・・・1個  
水・・・・・・・・・・700ml  
鶏がらスープの素・・・小さじ1  
酒・・・・・・・・・・大さじ3  
みりん・・・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・・・小さじ1  
こしょう・・・・・・・・少々  
だし昆布・・・・・・・・10cm

### 作り方

- ① レモンはきれいに洗い、薄く切る。
- ② 白菜・豚肉・しいたけは食べやすい大きさに切る。水菜は5cmぐらいに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、だし昆布を入れておく。酒、鶏がらスープの素、塩、みりんを入れる。
- ④ 白菜、豚肉、しいたけを入れ、火にかける。
- ⑤ 火が通ったらレモン、水菜を入れる。



レモンには、ビタミンCが多く含まれ、免疫力を高めて風邪などを予防する効果が期待できます。また、クエン酸も多く含まれるので体の疲れをとる働きもあります。



## はちみつレモン

栄養価（作りやすい分量） エネルギー617kcal たんぱく質：1.9g 脂質：1.4g 食塩相当量：0g

### 材 料 《作りやすい分量》

レモン・・・・・・・・・・2個  
グラニュー糖・・・・・・・・100g  
はちみつ・・・・・・・・・・大さじ2

### 作り方

- ① 保存瓶は煮沸消毒をして置く。
- ② レモンに塩を擦り付けきれいに洗う。
- ③ レモンを熱湯に漬け、水気を取り、薄く切る。
- ④ 保存瓶にグラニュー糖、薄切りにしたレモン、はちみつを交互につける。
- ⑤ 半日漬ける。冷蔵庫で1か月保存可能です。

水やお湯、炭酸水で割ってお召し上がりください。



「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。