

「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… **桃（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。



もものジュレ

栄養価（作りやすい分量） エネルギー：195kcal たんぱく質：2.2g 脂質：0.3g 食塩相当量：0.0g

材 料 《作りやすい分量》

もも・・・・・・・・・・・・・1個
水・・・・・・・・・・・・・100ml
砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ3
粉ゼラチン・・・・・・・・・・1g
水・・・・・・・・・・・・・小さじ1
レモン汁・・・・・・・・・・・・・20ml

作り方

- ① ももは皮をむき、種を取る。
- ② 半分は1cm各のサイコロ状に切り、残りはミキサーにかける。
- ③ 鍋に水と砂糖を入れ火にかけ、砂糖を溶かし②を入れ煮立たせレモン汁を入れて火を止める。
- ④ 粉ゼラチンは水でふやかしておき、電子レンジに10秒かける。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせ、器に取り分け冷蔵庫で冷やしお好みでミントをそえる。



「毎月19日は食育の日」、
「毎月29日はふくやま地産地消の日」の啓発で使ったレシピを紹介しています。

もものコンポート

栄養価（1人あたり） エネルギー：96kcal たんぱく質：0.7g 脂質：0.1g 食塩相当量：0.0g

材 料 《4人分》

もも・・・・・・・・・・・・・2個
白ワイン・・・・・・・・・・・・・100ml
グラニュー糖・・・・・・・・・・・・・大さじ3
水・・・・・・・・・・・・・50ml
レモン汁・・・・・・・・・・・・・大さじ2/3

作り方

- ① ももは皮をむき、種をとる。
- ② 鍋に白ワインを煮立て、水とグラニュー糖を加えて混ぜ、煮溶かす。
- ③ ②に①のももを加え、弱火で10～15分煮て、レモン汁を加えて火を止め、冷やしながらかきを混ぜる。

いろんなメニューに使えます



もものコンポートを利用したメニュー！

米粉のももマフィン

栄養価（1人あたり） エネルギー：89kcal たんぱく質：1.3 g 脂質：4.8 g 食塩相当量：0.2 g

材 料

《約10個分》

バター・・・・・・・・・・ 50g
砂糖・・・・・・・・・・ 30g
卵・・・・・・・・・・ 1個
牛乳・・・・・・・・・・ 30ml
コンポートのもも・・・・ 50g
米粉・・・・・・・・・・ 80g
ベーキングパウダー・・ 小さじ1

作り方

- ① バターは溶かしておく。
- ② 砂糖と卵は混ぜておく。
- ③ ①の溶かしたバターに、②を混ぜる。
- ④ ももは小さく切っておく。飾り用は少し大きく切る。
- ⑤ ③に④の小さく切ったももを入れる。
- ⑥ ⑤の中に米粉とベーキングパウダーを混ぜたものを入れ、さらに牛乳を入れて混ぜる。
- ⑦ ⑥を型に入れ、オーブン180℃で20分程度焼く。

ももムース

栄養価（1人あたり） エネルギー：83kcal たんぱく質：1.8 g 脂質：6.0 g 食塩相当量：0.06 g

材 料

《約15個分》

粉ゼラチン・・・・・・・・ 10g
水・・・・・・・・・・ 60ml
コンポートのもも・・・・ 60g
コンポートの汁・・・・ 60ml
生クリーム・・・・・・・・ 200ml
ヨーグルト・・・・・・・・ 100g
卵白・・・・・・・・・・ 3個分
砂糖・・・・・・・・・・ 50 g

作り方

- ① 水で粉ゼラチンをふやかしておく。
- ② ももは小さく切っておく。
- ③ ②とコンポートの汁を沸騰させないで温め、①を加えて溶かしておく。
- ④ ボウルに生クリームと砂糖の半分を入れて7分立てに泡立てる。その中にヨーグルトと③を加える。
- ⑤ 別のボウルに卵白と残りの砂糖を3回位に分けて入れ、角が立つまで泡立てる。
- ⑥ ④に⑤を2～3回に分けて加え混ぜる。
- ⑦ 型に入れて冷蔵庫で冷やす。