

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… **ブルーベリー（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。



爽やかな ブルーベリージャム

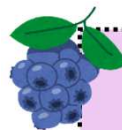
栄養価（大さじ1あたり） エネルギー：134kcal たんぱく質0.4g 脂質：0.1g 食塩相当量：0g

材 料 《作りやすい分量》

ブルーベリー・・・400g
グラニュー糖・・・120g
レモン汁・・・大さじ2

作り方

- ① ブルーベリーを洗い、ザルに上げて水気を切る。
- ② 鍋に材料を全て入れ、焦がさないように煮詰める。
- ③ お好みのとろみ加減になるまで煮て冷ます。



ブルーベリーには、ビタミンC・ビタミンE・アントシアニンなどの抗酸化物質が豊富に含まれています。また、整腸作用がある食物繊維も含まれています。

ブルーベリー ヨーグルトケーキ

栄養価（1/8カットあたり） エネルギー174kcal たんぱく質：3.5g 脂質：1.6g 食塩相当量：0.1g

材 料 《作りやすい分量》

プレーンヨーグルト・・・400g
甘酒・・・80g
〔粉ゼラチン・・・10g（2袋）
水・・・20ml〕

作り方

- ① 鍋に水と粉ゼラチンを入れ、火にかけ丁寧に溶かす。
- ② ヨーグルト、甘酒の中に①を入れ、全体をまんべんなく混ぜる。
- ③ 容器に入れ、冷蔵庫で冷ます。食べる直前にブルーベリージャムをかけて出来上がり。



生のブルーベリーを
のせても美味しいよ！



「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。