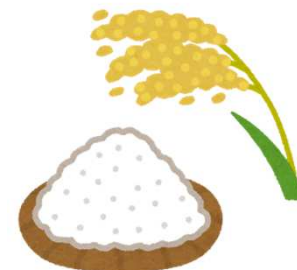


ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **新米（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。



簡単混ぜて炊くだけ ツナと大豆の炊き込みご飯

材 料 《2人分》

米・・・・・・・・・・300 g（2合）
水・・・・・・・・・・210 ml
ツナ水煮（缶詰）・・・・1缶
大豆水煮・・・・・・・・50 g
塩昆布・・・・・・・・・・7 g

作り方

- ① 米は洗ってザルに上げ、水気を切っておく。
- ② 米を炊飯器に入れ、水、ツナ（汁ごと）、水煮大豆、塩昆布を入れ軽く混ぜて炊く。
- ③ 炊き上がったら混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



缶詰に味がついているので、調味料を使わなくても美味しくいただけます。
レモンは加熱することで香りがたちます。
焼いたレモンは、しっかり絞ってかけてくださいね。



レモン香る いわしかば焼き丼

材 料 《2人分》

ご飯・・・・・・・・・・300 g
いわしかば焼き缶・・・・1缶
大葉・・・・・・・・・・4枚
サラダ油・・・・・・・・小さじ1強
レモン・・・・・・・・・・50 g
トマト・・・・・・・・・・50 g
玉ねぎ・・・・・・・・・・80 g
にんにく（おろし）・・小さじ1弱
ししとう・・・・・・・・・・2本

作り方

- ① いわし缶詰は、汁ごと食べやすい大きさにほぐす。大葉は1cm角程度に切る。
- ② レモンは1cm程度の輪切り、トマトは4等分にしたらあと1cm厚さに切る。
玉ねぎは薄切り、ししとうは包丁で切込みをいれておく。
- ③ フライパンに半量の油をひいて、レモン、トマト、ししとうに焼き目をつけ、フライパンの端で玉ねぎとにんにくを炒め、皿などに取り出しておく。
- ④ 同じフライパンに残りの油を入れ、①を温める程度に炒める。
- ⑤ 丼ぶりに玉ねぎ、④をのせ、レモン、トマト、ししとうを盛り付ける。



「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。

「毎月19日は食育の日」、「毎月29日はふくやま地産地消の日」

●● フライパンでライスピザ ●●



【材料（2人分）】

☆生地☆

A 〔 ご飯 260g
片栗粉 12g
オリーブ油 4g

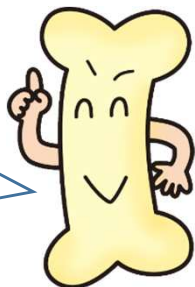
☆トマトピザ☆

玉ねぎ 40g
ピーマン 20g
ツナ缶 30g
トマトケチャップ . . . 10g
スライスチーズ 1枚

☆カレーマヨピザ☆

じゃがいも 20g
ちりめんじゃこ 8g
ホールコーン（缶詰） . . . 30g
B 〔 マヨネーズ 10g
カレー粉 少々
スライスチーズ 1枚

カルシウムは、牛乳・乳製品の他にも、小魚、大豆製品、野菜や海藻類にも含まれるよ。



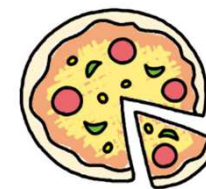
栄養価（1人あたり）

エネルギー：219kcal たんぱく質：6.3g 食塩相当量：0.6g カルシウム：147mg

【作り方】

☆生地☆

- ① ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ② ①の半分の量ずつをラップで包み、丸いおにぎりをつくる。
- ③ クッキングシートの上にラップをはずした②を置き、ラップをかけて、手で平らにつぶし、めん棒で直径15cmくらいの円形にのばす。残りの②も同じようにのばす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③の生地の一つを置き、ふたをして、弱めの中火で5～6分焼き、裏返して火をとめる。



☆トマトピザ

- ⑤ 玉ネギとピーマンは細切りにし、器に入れてラップをし、レンジ500Wで1分加熱する。ツナ缶は油をきっておく。
- ⑥ ④の一つにトマトケチャップをぬり、⑤とチーズをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで加熱する。

☆カレーピザ

- ⑦ じゃがいもはサイコロ状の食べやすい大きさに切ってゆでる。コーンとちりめんじゃこをさっとゆでる。
- ⑧ Bを合わせて、ソースを作る。
- ⑨ ④の一つに⑧をぬり、⑦とチーズをのせ、ふたをしてチーズがとけるまで加熱する。