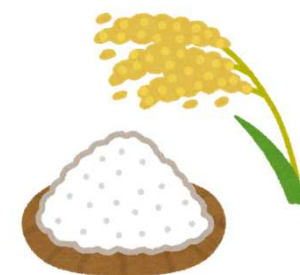




ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

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。



郷土料理

ばらの巻きずし



愛らしく微笑みが出てくるような、ばらの花をイメージした巻きずしです。



栄養価（1人分あたり） エネルギー：590kcal たんぱく質：30.5g 脂質：17.5g 食塩相当量：2.0g

材 料

《 1本分 》

	精白米	80g
	水	80ml
A	酢	15g
	砂糖	10g
	塩	1g
	卵	1個
	サラダ油	小さじ1/2
	人参	20g
B	鮭フレーク	50g
	マヨネーズ	8g
	かまぼこ	20g
	ほうれん草	50g
	焼きのり（全型）	1枚

作り方

【酢飯】

Aの合わせ酢を作り、炊き立てのご飯と合わせておく。

【具材準備】

- ・卵はよく溶き、油を熱したフライパンで直径18cmの薄焼き卵を作る。
- ・人参はピーラーでリボン状の薄切りにし、茹でておく。
- ・かまぼこは縦に5mmの厚さに切り、さっと茹でる。
- ・ほうれん草は軸から茹でて水気をきり、根の部分を除いて同じ厚みで3つに分けておく。
- ・Bは和えておく。

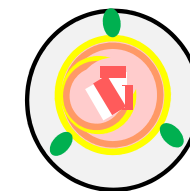
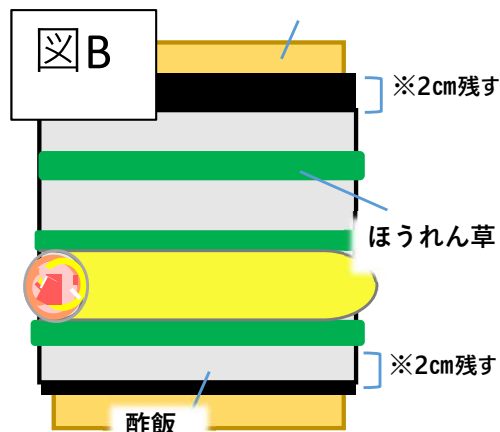
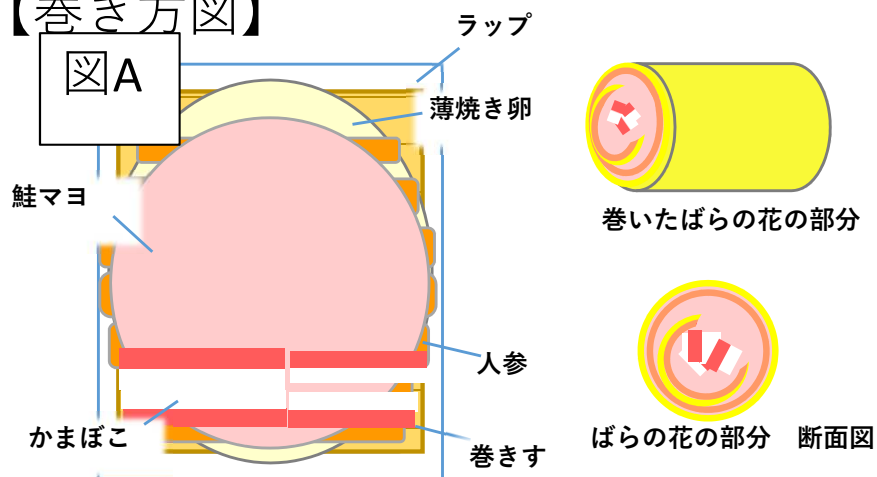
【巻き方】

- ①巻きずしの上にラップを敷き、薄焼き卵をのせ、人参・鮭マヨ・かまぼこの順にのせて巻き、ばらの花の部分を作る。（図A）
- ②巻きずしの上にのりを置き、酢飯を敷く。（向こう側2cmはしかない）
- ③ほうれん草を3か所に置き、手前2cmの所に①を置く。（図B）
- ④手前から巻いて8等分に切る。



「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。

【巻き方図】



完成断面図

いざという時の！

目分量クッキング

ツナと昆布の炊き込みごはん



災害はいつ起こるか分かりません。災害時に備えて、身近にあるものを活用して計量&水が無駄な使いましょう。



↓ とにかく早く炊きたい時に ↓
油・砂糖・はちみつなどを入れると（キャップ1杯程度）
冷めたときに固くなるのを少しは和らげます
また、浸水してから炊くときは、水200mlに変更してください。

栄養価（1/2本分あたり） エネルギー：365kcal たんぱく質：9.7g 脂質：6.2g 食塩相当量：0.5g

材 料

《 1本分 》

無洗米 1合（紙コップの上から1cm下）
水 250ml（紙コップ1杯とおたま1杯）
塩昆布 3g（3本指で3回つまむ）
ツナ缶 1/2缶（油も入れて半分）

作り方

- ①フライパンにクッキングシートを敷く。無洗米はさっと洗う。
- ②①のフライパンに材料全て入れ、平らにしてフタをして、強火で加熱する。
（フタに穴がある場合、ホイルなどで包んで使用）
- ③沸騰したら弱火で10～13分加熱。
その後10分蒸らし、全体を混ぜる。



Point !

フライパンにクッキングシートを敷いたり
しゃもじにラップを巻いて使うことで、
洗い物を減らせ、水の使用量を制限できます。



郷土料理



うずみ

栄養価（1人分あたり） エネルギー：326kcal たんぱく質：11.3g
脂質：6.4g 食塩相当量：1.6g

材料（2人分）

A	ごはん	150g × 2杯	かまぼこ	10g
			豆腐	40g
	さといも	60g	青ねぎ	6g
	大根	40g		
	人参	20g	だし汁	300ml
	しめじ	20g	しょうゆ	18g
	鶏肉	50g		
	酒	15g	きざみのり	1g

具材準備

- ・さといもは皮をむき、一口大に切る。
- ・大根・人参は皮をむき、いちょう切りにする。
- ・しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ・鶏肉は2～3cmの一口大に切り、酒に漬ける。
- ・かまぼこはいちょう切りにする。
- ・豆腐は1.5cmくらいの角切りにする。
- ・青ねぎは小口切りにしておく。

作り方

- ①だし汁にAを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ②煮えたら、かまぼこ・豆腐を入れて、さらに煮る。
- ③しょうゆで味を付け、青ねぎを入れる。
- ④器に③を入れ、上にごはんを盛り、最後にきざみのりを飾る。

健康ひと口メモ♪

身長・体重からBMI(体格指数)を知り、“目標とするBMI”を目指しましょう♪

BMIを計算してみよう！

【BMIの求め方】

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長155cm, 体重56kgの場合
BMI = $56 \div 1.55 \div 1.55 \approx 23$



BMI	体格区分
18.5未満	低体重(やせ)
18.5～25未満	普通
25以上	肥満

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準（2025年版）より

バランスの良い食事と、
適度な運動で“目標とするBMI”を
目指しましょう！

（※かかりつけ医に相談してください）