

目次

福山の食育のあゆみ	1
-----------------	---

春の食材

アスパラガス ★★

アスパラガス寿司	2
アスパラガスの春パスタ	3
ほんわか春色スープ	4

いちご ★★

いちごのパウンドケーキ	5
いちごのフレンチトースト	6

鯛 ★★

鯛めし	7
鯛うずみ	8

夏の食材

いちじく ★★

いちじくジャム	9
いちじくのコンポート	10
いちじくの寒天よせ	11

ちりめんじゃこ ★

ちりめんじゃこの佃煮	12
------------------	----

なす ★

なすのマリネ	13
--------------	----

ぶどう ★★ ★★

ぶどうゼリー	14
ぶどうジャム	15

ブルーベリー ★

ブルーベリーのどらやき	16
-------------------	----

マロンかぼちゃ ★

夏野菜カレー	17
かぼちゃのいとこ煮	18

もち ★

もちゼリー	19
もものくず玉	20
もものグラタン	21
もものジュレ	22

秋の食材

柿 ★★

柿のコンフィチュール	23
柿の蒸しパン	24
柿パイ	25

しいたけ ★★

しいたけステーキ	26
----------------	----

しょうが ★

新しょうがの佃煮	27
----------------	----

冬の食材

金時にんじん ★

金時にんじんのきんぴら	28
金時にんじんのたらこ和え	29
金時にんじんのケーキ	30

くわい ★★ ★

くわいの小粒ちゃん唐揚げ	31
くわいごはん	32

はっさく ★

はっさく寒天寄せ	33
----------------	----

ほうれん草 ★

がじつ和え	34
ほうれん草のポタージュ	35
ほうれん草の豆腐団子	36