

# 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…**しいたけ・ガス天**です！



## ガス天でミニおこ



「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。



### 材料(12個分)

キャベツ	100g
にら	50g
にんじん	25g
しいたけ【神辺産】	15g
やまいも	30g
豚肉(ミンチ)	50g
ガス天【鞆産】	50g
小麦粉	150g
卵	1個
けずり節	3g
塩	2g
牛乳	150ml
油	適量

A

### 作り方

- ① キャベツ, にら, にんじん, しいたけはみじん切りにする。
- ② やまいもはすりおろす。
- ③ 豚肉(ミンチ)はフライパンでいためてあら熱をとっておく。
- ④ ガス天はうす切りにする。
- ⑤ ボウルにAと①, ②, ③を入れてよく混ぜる。
- ⑥ ホットプレートをよく熱して油をひき, ⑤のたねをスプーンで直径6cmくらいにひろげる。そのうえに④のガス天をのせて焼く。
- ⑦ ⑥の片面が焼けたらひっくり返して両面を焼き, できあがり。

食物アレルギーがある方は材料をよく確認してくださいね！



### 《1個分の栄養価》

エネルギー	86kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.3g



牛乳のかわりに、スキムミルクと水でもOK!  
お好み焼きソースやポン酢などをつけてもおいしいです♪

今回使用した

**しいたけ**

の産地は…

**神辺町**

