

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… **アスパラガス**  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。

●● アスパラガス寿司 ●●

材料（4人分）

精白米	・	・	・	280g		
水	・	・	・	420ml		
だし昆布	・	・	・	10cm角		
アスパラガス	・	・	・	4本		
ちりめんじゃこ	・	・	・	大さじ4		
卵	・	・	・	1個		
砂糖	・	・	・	小さじ2		
油	・	・	・	適宜		
A	{	酢	・	・	・	大さじ4
		砂糖	・	・	・	大さじ4
		塩	・	・	・	小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗い、切り込みを入れただし昆布を入れて炊く。
- ② アスパラガスは熱湯で茹で、冷水に取り、1.5cmぐらいの長さの斜め切りにする。
- ③ ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。
- ④ 卵に砂糖を入れて混ぜ、フライパンを温め、油をひき、薄く卵を焼いて錦糸卵を作る。
- ⑤ ご飯が炊けたら、Aの合わせ酢を入れ、ご飯をきるようにしてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に②③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に⑥を盛り、最後に④を飾る。

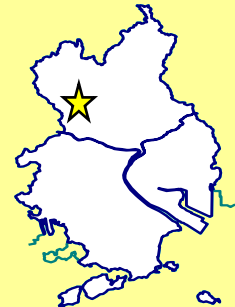
栄養価（1人分あたり）

エネルギー	328kcal	たんぱく質	8.3g
脂質	2.2g	食塩相当量	1.0g

アスパラガスの旬は春から初夏で、茎が太くてまっすぐに伸び、緑色が濃くてつやがあるものが良質です。アスパラガスが入った春を感じるお寿司をめしあがれ♪

今回使用した

アスパラガスの産地は…
新市町産



福山市食生活改善推進員協議会

