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… **いちご** 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。

いちごのフレンチトースト

材料（２個分）

- フランスパン・・・・・約１２ｃｍ
- いちご・・・・・・・・・・・・・適量
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・１個
- 牛乳・・・・・・・・・・・５０ｍｌ
- グラニュー糖・・・・・・小さじ２
- バター・・・・・・・・・・・・８ｇ
- メープルシロップ・・・・お好みで

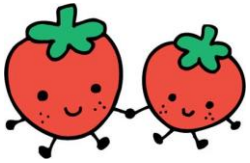
作り方

① フランスパンは縦半分に切っておく。
② いちごは洗ってヘタを取り除き，縦半分に切る。
③ ボウルに卵を入れほぐし，牛乳を加えて，よく混ぜる。
④ ③の中に①のフランスパンを浸す。
⑤ オーブントースターの天板にクッキングシートをしき，そのうえに④の切り口をうえにしてのせる。
⑥ ⑤のうえにグラニュー糖の半分をふり，そのうえにバターを小さく切ってのせる。
⑦ ⑥のうえに②をのせ，さらに残りのグラニュー糖をふる。
⑧ ⑦をオーブントースターでこんがり色づくまで約７分焼く。

※お好みでメープルシロップをかけてもおいしいです！

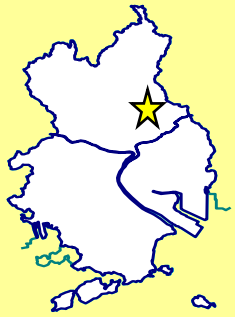
栄養価（１個あたり）

エネルギー	291kcal	たんぱく質	10.3ｇ
脂　　質	7.6g	食塩相当量	1.2ｇ



いちごは，果物の中でも特にビタミンＣを豊富に含みます。生食のほかに，ジャムやケーキなどにしてもおいしく食べれます。甘酸っぱいいちごの味がふんわり広がるフレンチトーストをめしあがれ♪

今回使用した
いちご
の産地は…
神辺町産



福山市食生活改善推進員協議会