

# 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… **もも**  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。

## ●● もものジュレ ●●

### 材料（4人分）

もも・・・・・・・・・・1個  
水・・・・・・・・・・100ml  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ3  
粉ゼラチン・・・・・・・・1g  
水・・・・・・・・・・5ml  
レモン汁・・・・・・・・～15ml

### 作り方



- ① ももは皮をむき、種を取る。
- ② ①の半分は1cm角のサイコロ状に切り、残りはミキサーにかける。
- ③ 鍋に水と砂糖を入れ火にかけ、砂糖を溶かし、②を入れ煮立たせ、レモン汁を入れ、火を止める。
- ④ 粉ゼラチンは水でふやかしておき、電子レンジに10秒かける。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせ、器に取り分け、冷蔵庫で冷やす。

### 1人分の栄養価

エネルギー	49kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g



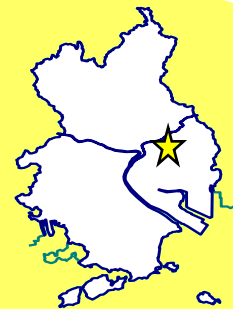
ももは雨が少ない年ほどおいしく仕上がり、福山は全国でも雨の少ない地域なので、特に神辺町産のももはとても美味しく人気があります。生食の場合は、冷やしすぎると甘みが落ちてしまうので、食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れておくようにするとよいです。

今回使用した

**もも**

の産地は...

**神辺町**



福山市食生活改善推進員協議会