

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… **しょうが** 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。

●● しょうがの佃煮 ●●

材料（つくりやすい分量）

しょうが …… 500g
ちりめんじゃこ …… 150g
A { 三温糖 …… 100g
しょうゆ …… 100ml
みりん …… 50ml
白ごま …… 少々

作り方



- ① しょうがは細いせん切りにする。
- ② ①とちりめんじゃこ、Aを鍋に入れて弱火で煮る。
- ③ 徐々に火を強めて中火にし、煮汁がなくなるまで煮詰め、白ごまを加える。

栄養価（100gあたり）

エネルギー 105kcal
脂 質 1.0g

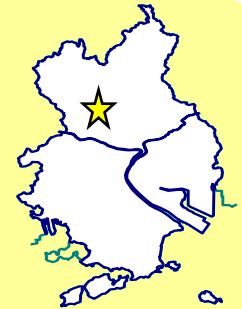


* たんぱく質 5.4g
食塩相当量 2.3g

今回使用した

しょうが
の産地は…

駅家町



しょうがの辛み成分は、体を温める働きや食欲を増す働きがあります。また、しょうがは魚や肉の臭みをとってくれるので、様々な料理に使われています。

しょうがの辛味と香りがきいた佃煮をごはんと一緒にめしあがれ！

福山市食生活改善推進員協議会