

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…**ほうれんそう**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。

○●ほうれんそうの豆腐団子●○



材料（20個分）

- ほうれんそう・・・60g
- 白玉粉・・・140g
- 絹豆腐・・・160g
- 黒みつ・・・小さじ4
- きな粉・・・小さじ4

（20個分あたりの栄養価）

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 721kcal |
| たんぱく質 | 22.4g |
| 脂質 | 9.2g |
| 食塩相当量 | 0.0g |

作り方

- ① ほうれんそうは葉の部分の色よくゆで，少し冷まして絞る，すりばちなどでつぶす。
- ② ボウルに白玉粉と豆腐を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れ，耳たぶくらいのかたさにこねる。
- ④ ③を20個に分けて，小さな団子をつくる。
- ⑤ 鍋に湯をわかし，④を入れ，浮きあがってから1～2分ゆで，冷水でさます。
- ⑥ 器に⑤を入れ，きな粉をまぶし，黒みつをかける。
（きな粉はふりかけてもよい）

☆☆ほうれんそう☆☆



旬：9月～6月上旬

主な産地：箕島町，川口町，新涯町，曙町，多治米町

カロテンなどのビタミン，鉄分，カルシウムなどを多く含む緑黄色野菜です。

ゆでておひたしや和え物，ソテーやグラタン，パスタなど幅広い調理方法で食べられます。

今回使用した

ほうれんそう
の産地は…
箕島町

