

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… **くわい**  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。

●● くわいごはん ●●

材料（4人分）

- ごはん・・・お茶碗4杯
- くわい・・・150g
- 鶏もも肉・・・100g
- にんじん・・・30g
- 油揚げ・・・1枚
- 油・・・適量
- A { しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1

栄養価（1人分あたり）

エネルギー 417kcal
脂 質 5.9g



たんぱく質 12.6g
食塩相当量 0.7g

作り方 

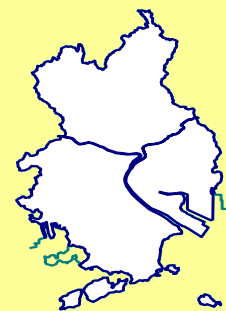
- ①くわいは洗って一口大に切る。にんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、鶏肉は小さく切る。
- ②鍋に油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ひたひたになるまで水を入れ、中火で煮る。煮立ったら、Aを入れてさらに煮る。
- ④煮えたら火を止め、具と煮汁に分ける。
- ⑤ごはん④の具を混ぜる。味をみながら煮汁を加えて混ぜる。



福山は日本一のくわいの産地です。実から立派な芽が伸び、その形から「食べると芽が出る」めでたい縁起物として親しまれています。くわいのほろ苦さとほくほくした食感がおいしい「くわいごはん」をめしあがれ♪

今回使用した

くわい
の産地は…
福山市内



福山市食生活改善推進員協議会