

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…**いちじく** です！

いちじく入りのしっとり生地がおいしい♪

いちじくのどら焼き



「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。

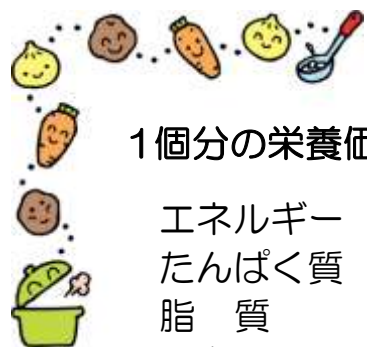
材料(4個分)

いちじく・・・・・・・・・・120g
ホットケーキミックス・100g
牛乳・・・・・・・・・・80ml
あんこ・・・・・・・・・・60g
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① いちじくは1cm角程度に切る。
- ② ホットケーキミックスと牛乳をまぜ合わせ、①を入れる。
- ③ フライパンを温め、サラダ油をしき、②を8等分し、両面を色よく焼く。
- ④ あんこを③にはさむ。

いちじくの食感が楽しい、みんな大好きどら焼きのアレンジレシピです♪



1個分の栄養価

エネルギー	163kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.6g
食塩相当量	0.4g



今回使用した
いちじく
の産地は..
金江町

