

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…**ほうれん草**です！

きれいな“ひスイ色”のスープです♪

ほうれん草スープ



「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(2人分)

- ほうれん草・・・100g
- たまねぎ・・・50g
- すりごま・・・10g
- バター・・・10g
- 塩・こしょう・・・少々
- 水・・・300ml
- 固形コンソメ・・・1個

作り方

- ① ほうれん草はたっぷりの熱湯でさっとゆでて水にとり、水気を絞ってざく切りにする。
- ② 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れ、②をしんなりするまで炒める。
- ④ ①と③、すりごま、水をミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し、固形コンソメを入れ弱火で温める。塩、こしょうで味をととのえたら出来上がり。



1人分の栄養価

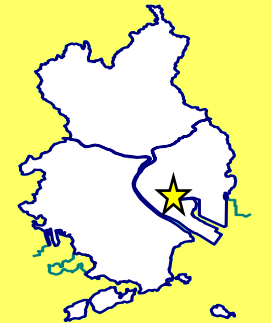
エネルギー	91kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	7.1g
食塩相当量	1.1g

β-カロテンや鉄分などを含む緑黄色野菜です！今回はスープでおいしく食べましょう♪



今回使用した
ほうれん草
の産地は…

箕島町産



福山市食生活改善推進員協議会