

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…**アスパラガス** です！

アスパラガスの素材の味を楽しめるレシピを2品ご紹介します♪



「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。

アスパラごはん

材料(1人分)

- 米・・・・・・・・・・・・・・70g
- アスパラガス・・・・・・・・・・1本
- 塩昆布・・・・・・・・・・・・・・5g

作り方

- ① 米は好みの固さに炊いておく。
- ② アスパラガスは斜め切りにして塩茹でする（塩は分量外）。
- ③ ①に塩昆布と②を混ぜる。

アスパラのフリッター

材料(作りやすい分量)

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| フリッターの衣 | 卵白・・・・・・・・・・・・・・1個分 |
| | 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・100g |
| | 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2 |
| | 水・・・・・・・・・・・・・・130g |
| | 塩・・・・・・・・・・・・・・少々 |
| | 油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1 |
| | アスパラガス・・・・・・・・・・・・16本 |
| 揚げ油・・・・・・・・・・・・・・適量 | |

作り方

- ① ボウルで卵白を泡立てる。
- ② 別のボウルで薄力粉、片栗粉、水、塩を混ぜる。
- ③ ①と②を合わせ、さらに油を入れて混ぜ合わせて衣を作る。
- ④ アスパラガスは3等分に切り、③の衣をつけて160～180度の油で揚げる。

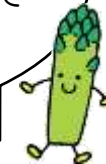
★ひとくちメモ★
フリッターってなに？
…泡立てた卵や粉類等の衣に食材をくぐらせて油で揚げて作る料理で、ふわっとした食感です。



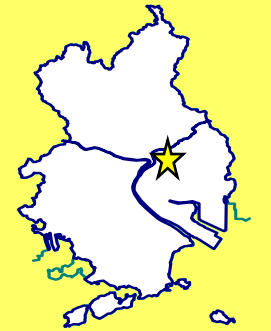
1食分の栄養価

	アスパラごはん	アスパラのフリッター (2本分)
エネルギー	260kcal	159kcal
たんぱく質	5.8g	3.0g
脂質	0.7g	8.0g
食塩相当量	0.9g	0.1g

アスパラガスだけでなく、他の野菜や白身魚、えびなどでもおいしいフリッターができます！



今回使用したアスパラガスの産地は…
神辺町



福山市食生活改善推進員協議会