

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



ほうれん草のポタージュ

今回の食材は…**ほうれん草**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

材料（4人分）

- ほうれん草・・・1束
- じゃがいも・・・2個
- たまねぎ・・・1個
- A { 固形コンソメ・・・1個
- 水・・・300ml
- 牛乳・・・400ml
- 生クリーム・・・100ml
- バター・・・10g

作り方



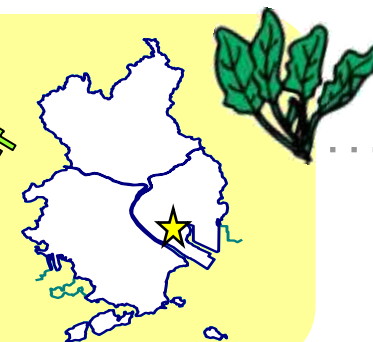
- ① ほうれん草はたっぷりの熱湯でさっと茹でて水にとり、水気を絞って細かく刻む。
- ② じゃがいもは皮をむき、5mm幅の半月切りにし、水にさらす。たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③ 鍋に②、Aを入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして10分煮る。さらに①、牛乳を加え、弱火で10分煮る。
- ④ ③をミキサーにかけ、網に通してこす。鍋に戻して生クリームを加えて火にかけ、煮立つ直前で火をとめる。
- ⑤ ④にバターを加え、余熱で溶かし、塩・こしょうで味をととのえる。



エネルギー	271kcal	脂 質	17.1g
たんぱく質	6.9g	食塩相当量	1.0g
（1人当たり）			



今回使用した
ほうれん草
の産地は…
箕島町



☆☆ほうれん草について☆☆

カロチンなど各種ビタミン、鉄分、カルシウム等の栄養成分を含む緑黄色野菜です。保存の方法は、ぬらした新聞紙に包んでビニール袋へ入れて、根を下にして立てて冷蔵庫へ置くと長持ちします。
茹でておひたしや和え物、ソテーやスープなど幅

る
と



福山市メール配信サービスでは、毎月行われ
「地産地消の試食会」や週末のおでかけ情報など
各種イベント情報を配信しています。

