

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…**いちご**です！

いちご色がかわいいスイーツです♪

いちごのパウンドケーキ



「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(パウンドケーキ型1本分)

- A {
- いちご・・・・・・・・・・100g
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 卵・・・・・・・・・・1個
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
 - 牛乳・・・・・・・・・・25ml
 - ホットケーキミックス・100g

作り方

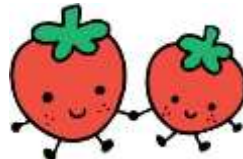
- ① Aでいちごジャムを作る。いちごを1～1.5cm角に切り、耐熱皿に入れAの砂糖をふりかける。電子レンジ（500w）で2分30秒加熱して冷ます。
- ② ボウルに卵，サラダ油を入れ混ぜ合わせる。さらに，砂糖と牛乳を入れ，混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスをふるいながら入れ，混ぜ合わせる。
- ④ ③に①のいちごジャムを入れ，軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ パウンドケーキ型にクッキングシートをひき④を流し入れ，180度に余熱したオーブンで40分焼く。



1切れ（1/10本分）の栄養

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 80kcal |
| たんぱく質 | 1.6g |
| 脂質 | 3.4g |
| 食塩相当量 | 0.1g |

いちごは、果物の中でも特にビタミンCを豊富に含みます。生食のほかに、ジャムやケーキなどにしてもおいしく食べれます。試してみてください♪



今回使用した
いちご
の産地は...

箕島町産

