

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



元気な稲の山ファミリー



今回の食材は… **ぶどう**



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、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

●●ぶどうゼリー●●

材料（小カップ20個分）

ぶどう・・・1房（350g）
グラニュー糖・・・大さじ3
粉寒天・・・4g
水・・・600cc
グラニュー糖・・・70g

作り方

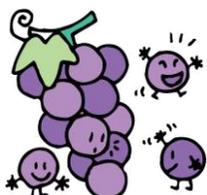


- ① ぶどうは房から外し、よく洗う。
- ② ①を半分に切り、皮をむき、皮と実に分ける。
- ③ 鍋にぶどうの皮と大さじ3のグラニュー糖を入れ火にかけ、皮のエキスを出し、ざるに取りこす。
- ④ 鍋に水・粉寒天を入れ、しっかり煮溶かす。
- ⑤ ④にグラニュー糖、ぶどうの実、③の順に加え、火をとおす。
- ⑥ ⑤をカップに注ぎいれ、冷蔵庫で冷やしかためる。



栄養価（小カップ1個分）

エネルギー	31kcal	たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g	食塩相当量	0.0g



旬のぶどうのおいしさがぎゅっとつまったゼリーです。
グラニュー糖は砂糖を使ってもよいです。
お好みに合わせて、グラニュー糖の量を加減してください。

今回使用した

ぶどう
の産地は...

沼隈町



福山市食生活改善推進員協議会