

# 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…ちりめんじゃこ



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。

## ちりめんじゃこの佃煮

材料（作りやすい分量）

|         |             |            |
|---------|-------------|------------|
| ちりめんじゃこ | ・ ・ 100g    |            |
| かつお節    | ・ ・ ・ ・ 50g |            |
| 白いりごま   | ・ ・ ・ ・ 25g |            |
| 塩昆布     | ・ ・ ・ ・ 25g |            |
| A       | 濃口しょうゆ      | ・ ・ 25ml   |
|         | みりん         | ・ ・ ・ 50ml |
|         | 酢           | ・ ・ ・ 50ml |
|         | 砂糖          | ・ ・ ・ 50g  |

作り方



- ① Aを鍋に混ぜ入れて火をつけ、沸騰したら火を止め、冷ましておく。
- ② ちりめんじゃこ、かつお節、白いりごまをフライパンに入れて火にかけ、こげないように混ぜながら炒り、全体に火が通ったら火を止める。
- ③ ①に②と塩昆布を入れてよく混ぜて出来上がり。

100gあたりの栄養価



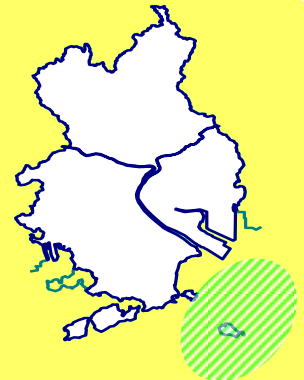
|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 216kcal |
| たんぱく質 | 19.5g   |
| 脂質    | 4.5g    |
| 食塩相当量 | 3.3g    |
| カルシウム | 161mg   |



ちりめんじゃこは、かたくちいわしの稚魚で、骨ごと食べられる小魚のため、カルシウムを多く含みます。  
あつあつのごはんにピッタリの「ちりめんじゃこの佃煮」をめしあがれ♪

今回使用した  
ちりめんじゃこ  
の産地は…

走島町



福山市食生活改善推進員協議会