

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…**ぶどう**です！

とろ〜り おいしいよ♪

飲むぶどうゼリー

材料(5個分)

ぶどう・・・・・・・・・・125g
水・・・・・・・・・・400cc
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
レモン汁・・・・・・・・・・大さじ2
粉寒天・・・・・・・・・・1g



1個分の栄養価

エネルギー	30kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.0g
食塩相当量	0.0g

作り方

- ① ぶどうは実と皮に分ける。実は、適当な大きさに切っておく。（皮は捨てずにとっておく）
- ② 鍋に水と①の皮を入れ、弱火で10分ほど煮る。
- ③ ②をザルでこす。（皮を取り除く）
- ④ ③に粉寒天・砂糖・レモン汁を加え、煮立ったら①のぶどうの実を加え火を止める。
- ⑤ あら熱がとれたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やして出来あがり。

ぶどうの甘さによって、砂糖の量は調節してね♪



「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。

今回使用した
ぶどう
の産地は...

沼隈町

