

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…**金時にんじん**です！

金時にんじんの とうふ団子



「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(約20個分)

金時にんじん	100g
白玉粉	140g
絹豆腐	160g
水	適量
A	
きな粉	20g
砂糖	10g
塩	少々

作り方

- ① Aを合わせておく。
- ② 金時にんじんは柔らかく茹で、フードプロセッサーまたはすり鉢ですりつぶす。
- ③ ボウルに白玉粉と絹豆腐と水を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を混ぜ合わせて、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ⑤ ④を20個に分け、丸める。
- ⑥ 熱湯に⑤を入れ、浮き上がってから1～2分ゆでて冷水に入れ冷まし、水気をよくきる。
- ⑦ ⑥に①をまぶして、器に盛る。

豆腐も
入っています。



1人分(2個)の栄養価

エネルギー	72kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.2g
食塩相当量	0.0g

金時にんじんは、西洋系のにんじんに比べ長く、鮮やかな赤色が特徴です。甘みがあり、にんじんのにおいが少なく、正月料理などに用いられています。

今回使用した
金時にんじん
の産地は…
箕島町



福山市食生活改善推進員協議会