



### かぼちゃ 南瓜チヂミ

#### Special Recipe

- 南瓜チヂミ
- 簡単サムゲタン
- 豆腐とツナの和風サラダ
- 久留米産フルーツ  
ヨーグルト

2人分

- かぼちゃ 160g (A) 水 3/4cup
- 玉ねぎ 60g 顆粒和風だし 小さじ1/2
- 人参 14g 塩 少々
- (A) 薄力粉/片栗粉各50g ごま油 小さじ2

#### 【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取りラップで包み、600wの電子レンジで3分加熱する。粗熱が取れたらうすく一口大に切る。玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。
- ② ボールに(A)を入れ、ダマが出来ないようによく混ぜる。①を加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油をひき、中火で焼く(中火で5分→裏返して3分が目安)。両面カリッと焼き色が付けば完成。

**★** お好みで干しエビ、ちりめんじゃこ、チーズ等を加えても美味しいです。

### 簡単サムゲタン

#### 【作り方】

- ① 長ねぎは3~4cm長さのぶつ切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。生姜とにんにくは薄切り、手羽元は包丁で縦に切込を入れる。
- ② 厚手の鍋に①と(A)を加えて強火にかけ、沸騰したら蓋をして弱火で30~40分煮込む。
- ③ 器に盛り、粗挽きこしょうを散らしたら完成。

**★** ナツメ、クコの実、松の実など、薬効の高い材料を加えるとより本格的な味になります。

2人分

- 鶏手羽元 2本 水 1+1/2cup 粗挽き 適量
- 長ねぎ 40g (A) もち麦 大さじ1 こしょう
- しめじ 40g 酒 小さじ2
- (A) 生姜 6g 鶏がらスープ 小さじ1/2
- にんにく 1/2片 塩 小さじ1/4



1食分の栄養価(1人前)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
南瓜チヂミ	298kcal	3.8g	4.7g	0.3g
簡単サムゲタン	142kcal	8.6g	5.4g	1.1g
豆腐とツナの和風サラダ	69kcal	8.2g	2.7g	0.9g
久留米産フルーツヨーグルト	45kcal	2.2g	0.2g	0g
本日の栄養価(合計)	554kcal	22.8g	13.0g	2.3g



### 豆腐とツナの和風サラダ

2人分

- サニーレタス 40g ポン酢 大さじ1
- 絹ごし豆腐 1/2丁
- ツナ缶 1/3缶
- 焼き海苔 全型1/2枚

#### 【作り方】

- ① サニーレタスはしっかり水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ② 絹ごし豆腐は2cm角に切り、水気を切る。
- ③ ツナ缶は軽く油を切る。
- ④ 焼き海苔は一口大にちぎる。
- ⑤ ①~④を器に盛りつけ、食べる直前にポン酢をかける。



### 久留米産フルーツヨーグルト

2人分

- 梨 1/4個
- いちじく 1/2個
- ヨーグルト(無糖)100g

#### 【作り方】

- ① いちじくは皮ごと食べやすい大きさに切る。梨は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトに①を加え、軽く混ぜ合わせる。

**★** 熟した柿もおすすめてです。



## 旬の食材の魅力を協働で発信

市民の皆様へ久留米産農産物を毎日の食生活に取り入れてもらえるよう、平成24年から久留米市食生活改善推進員協議会と協働で料理講習会を開催しています。

料理講習会では、地元で取れた旬の食材をおいしく手軽に味わえるレシピを紹介しています。

これまで紹介してきたレシピは、日本最大の料理コミュニティWEBサイト「クックパッド」に掲載しています。ぜひご覧ください。



もっと知りたい!  
クックパッドで検索!

久留米市農業の魅力促進課

検索



## 久留米産農産物をお探しの方へ

久留米産農産物を積極的に販売・活用している久留米市地産地消推進店には、市民の皆様が久留米産農産物を探す時の目印として「~食べてにっこり~おこめのマーク」のポスターやのぼりが掲示されています。久留米産農産物をお探しの際は、ぜひご利用ください。



地産地消推進店の店頭  
設置されているのぼり



久留米市地産地消推進店の  
店舗情報はこちら