

6月は
食育月間



福井国体マスコットキャラクター
「はぴりゅう」

福井のごはんを 食べて強くなろう！

おにぎりの具に福井の食材を使おう

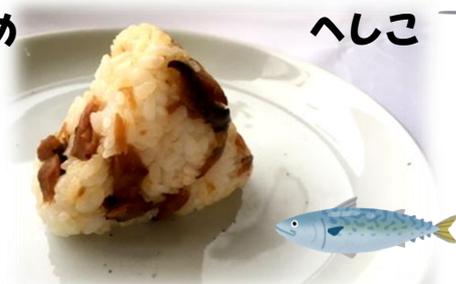
福井梅



もみわかめ



へしこ



☺ 酸味や塩味の食材で美味しく食べよう！ ☺

ネギ



人参



たまご



☺ カラフル食材で彩り良く野菜も食べよう！ ☺

豚肉



牛肉



豚ネギ
味噌



☺ お肉や卵でタンパク質もとろう！ ☺

～スポーツをがんばる子供達を「ふくいのおにぎり」で応援～

ごはんは、低脂肪で色々な食材と合う栄養バランスの良いエネルギー源！

補食におにぎりを取り入れ手軽にエネルギーを補給しよう！



～ウォーミングアップは朝ごはんから～

◆朝ごはんをしっかり食べて、頭や身体を目覚めさせよう☺

◆しっかり朝ごはんには“ふくいの味噌汁”がベストパートナー☺

福井の旬野菜・きのこ・大豆製品(味噌・打豆・豆腐・あげ)を使って、
ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂ろう！

★★★福井しあわせ元気国体 2018・福井しあわせ元気大会 2018 を“ふくいの食”で応援しよう★★★



<発行> 福井県 農林水産部 食料産業振興課

電話: 0776-20-0417 FAX: 0776-20-0649



★★★スポーツをがんばる子供達を「ふくいのおにぎり」で応援 ★★★



「ふくいのおにぎり」レシピ



福井県産の食材を具に使ってにぎってみよう！

おすすめ県産食材	材 料	作 り 方
福井梅	梅干…1/2～1/3粒 ※梅干の大きさに応じて	種を除いて、果肉を刻む。 ごはんに入れてにぎる。
もみわかめ	もみわかめ…大さじ1/2	そのまま、ごはんに入れてにぎる。
へしこ	へしこの切身…10g	切身を焼いて、ほぐす。 ごはんに入れてにぎる。
ネギ	ネギ…20g 植物油…少々 しょう油…小さじ1/4	ネギを刻んで、油で炒め、しょう油を加える。 ごはんに入れてにぎる。
人参	人参…20g 植物油…少々 日本酒…小さじ1/2 しょう油…小さじ1/4	人参を刻んで、油で炒め、日本酒、しょう油を加え、さらに炒める。 ごはんに入れてにぎる。
たまご	たまご…1/2個 植物油…少々 塩…少々	溶き卵に塩を加え、焼いて炒り卵にする。 ごはんに入れてにぎる。
豚肉 (ふくいポークなど)	ロース等の薄切…20g 植物油…少々 焼肉のタレ…小さじ1/2	薄切肉を焼いて、タレに絡める。 あらかじめにぎっておいたごはんを包む。
牛肉 (若狭牛など)	赤身の部位…20g 植物油…少々 焼肉のタレ…小さじ1/2	赤身肉を一口大に切り、焼いて、タレに絡める。 肉をごはんの中心にしてにぎる。 好みでのりを巻く。
豚ネギ味噌	豚肉…15g ネギ…20g 植物油…少々 味噌・みりん…各小さじ1/2	豚肉とネギを刻み、油で炒め、味噌、みりんを加える。 ごはんに入れてにぎる。

※上記の材料分量は、おにぎり1個（ごはん70g＝約100kcal）に対する分量です。



食中毒防止のため、ラップを使ってにぎりましょう！



持ち運びには保冷剤を活用しましょう！

