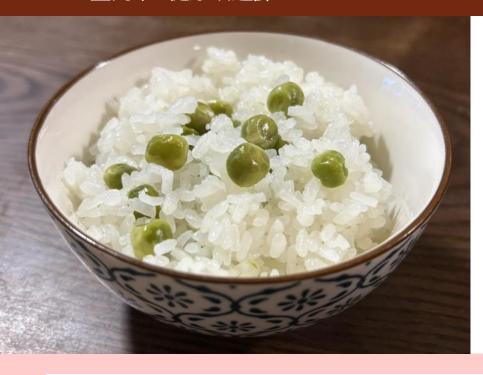


■ えんどうごはん

豊岡市 健康増進課





材料 4人分

米	2合
グリンピース	60∼80 g
塩	小さじ 1

一緒に炊くことで、豆のうまみ がご飯になじみ、おいしいです

作り方

- 1. 米を洗い、普通の水加減にして 約30分つけておく。
- 2. グリンピースは洗って水気を切っ ておく。
- 3. 1に塩を入れて混ぜ、グリンピー スを加えて炊く。
- 4. 蒸らしてから軽く混ぜ合わせる。

栄養価(1人分)

エネルギー298Kcal たんぱく質7.4g 脂質0.8g 塩分相当量0.8g

豊岡の農業と「コウノトリ育む農法」

豊岡市では、自然を大切にしながらおいしい野菜やお米を作っています。 なかでも「コウノトリ育む農法」は、特徴的な取り組みです。

これは、野生に暮らす大型で肉食の鳥類「コウノトリ」さえも暮らせるような環境を取り戻すために、

農薬や化学肥料をできるだけ使わず、虫やカエルなどの生き物がたくさんいる田んぼを作る方法です。

今では、5枚に1枚の田んぼがこの農法に取り組んでいます。

全国各地、海外でも人気のお米となりましたが、

自慢のお米をぜひ子どもたちに食べてほしくて、

市の学校給食では「コウノトリ育む農法」のお米を提供しています。

放鳥から20年 500羽 をこえたよ

