

えんどうごはん

豊岡市 健康増進課



材料 4人分

米	2合
グリーンピース	60～80g
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. グリー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、グリー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

