

# 私がすすめる地産地消

## 取り入れた地域の食材

オクラ、ネギ

## その食材を取り入れた理由

オクラは旬の野菜で私の好きな野菜だから

## メニュー

オクラのベーコン巻き  
オクラ×ちくわ天ぷら  
ネギと肉だんごのスープ

## 分量・作り方

オクラのベーコン巻き	オクラ×ちくわの天ぷら	ネギと肉だんごのスープ
・オクラ一袋(8~9本) ・ベーコン 8~9枚 ・しおこしょう 適当	・オクラ一袋(8~9本) ・ちくわ二袋(5本×2) ・天ぷら粉 適当	・ネギ 2本 ・ひき肉 ・にんにく
*****	*****	*****
(1)オクラのヘタをとり、塩洗いする。 (2)ベーコンにしおこしょうをまきオクラに巻きつけてつまようじをさす。 (3)油であげる。	(1)オクラをゆでる。 (2)ヘタをとり、ちくわにオクラをさしこんで適当な大きさに切る。 (3)油であげる。	(1)ひき肉とにんにくを混ぜ合わせてだんごをつくる。 (2)ネギを斜め切りする。 (3)沸騰したお湯に具材を入れる。 (4)味つけする。



## 課題をやって感じたこと・考えたこと

作り方じたいはとても簡単だが自分が料理に慣れていないため手間がかかった。  
これからのためにも料理の基本を勉強したり、野菜の切り方を練習したりして一品でも作れる料理を増やしていかなければならないと感じた。  
また、食材は外国のものより地域でとれたもののほうが安心だし、おいしいので、これからも地域の食材を選んでいきたいと思った。

## うちのひとから一言

<記入者> 母

この時期、食欲が出そうな料理だと思う。  
自分のためにも料理の勉強をしておいしいものを作れる様になってほしいです。