

## 私がすすめる地産地消

### ☆取り入れた地域の食材☆

米粉、かぼちゃ

### ☆その食材を取り入れた理由☆

家の畑でとれたものだから

### ☆メニュー☆

米粉のかぼちゃミルクレープ

～米粉100%でもOK。巻いても～

### ☆分量・作り方☆

<生地>

強力粉60g、薄力粉20g、米粉20g

砂糖15g、全卵1コ+牛乳350cc

→材料を混ぜる→生地をフライパンで焼く

→4種のクリームをはさむ

<クリーム>

①かぼちゃ+生クリーム

②かぼちゃ(皮)+生クリーム

③ホイップクリーム

④カスタードクリーム

薄力粉15g、砂糖50g、卵1コ、

牛乳200cc→混ぜる→レンジで2分加

熱→混ぜる→レンジ2分



### ☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

普段、普通に食べている地域の食材について改めて考えることができ、食材のいろいろなメニューを知ることができてよかったです。自分の家で育てた食材について知り、調理することでよりおいしく食べられると思います。

### ☆おうちの人から一言☆

甘さひかえめでヘルシーでした。クレープ生地がもちもちしておいしかったです。また作ってくださいね。

<記入者> ○をつけて下さい。父 ・○母 ・祖母 ・祖父 その他 ( )