

# 私がすすめる地産地消

## ☆取り入れた地域の食材☆

しいたけ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、トマト、パプリカ、豆（いんげん、小豆）、オクラ

## ☆その食材を取り入れた理由☆

家の畑でとれた食材で安心できるから

## ☆メニュー☆

**野菜たっぷりミネストローネ**  
～あったか超簡単料理。夏は冷やしても～

## ☆分量・作り方☆

しいたけ、豆（あらかじめ水で戻す）玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、トマト、パプリカ、オクラ、ベーコン、鶏むね肉、

A 水、コンソメ、トマトジュース

塩、こしょう

\*\*\*\*\*

①食材を1センチ四方に切る  
②鍋に固い材料を入れ、Aを入れて煮込む  
③あくをとり、残りの食材を入れて煮る。  
塩こしょうで味をととのえる。



## ☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

普段の生活では地産地消のことをあまり気にせず食事していましたが、実際に調理してみて地域の食材のおいしさや素晴らしさに気づくことができました。今回は無農薬野菜を使用しましたが、味もよく、安心なものだと思うので、多くの人に食べてもらいたいです。その結果、地産地消となれば、地域の活性化にもつながると思います。

## ☆おうちの人から一言☆

野菜はすべて祖父が作ったものを使用しました。生産者がわかることで安全で安心なものとなります。また、季節の野菜をたくさん取り入れることで、体にもよく、とてもおいしく仕上がりました。

<記入者> ○をつけて下さい。父 ・○母 ・祖母 ・祖父 その他（ ）