

## 私がすすめる地産地消

### ☆取り入れた地域の食材☆

かぼちゃ、なす、おくら

### ☆その食材を取り入れた理由☆

畑でとれた旬の野菜を使いたかったから

### ☆メニュー☆

**かぼちゃの豆乳グラタン**

### ☆分量・作り方☆

かぼちゃ 1/4	あいびき肉	小麦粉
なす 1/2	塩コショウ	豆乳 250ml
オクラ少し	スープの素	チーズ・パン粉

\*\*\*\*\*

- ① かぼちゃをレンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② たまねぎ、なす、あいびき肉を炒める。
- ③ 火が通ったら小麦粉と豆乳を入れ、固形スープの素、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ ①のかぼちゃを③に入れ、くずしながら煮込む。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れ、オーブンで焼く。その時、チーズとパン粉を上にかける。焼きあがったらパセリを散らす。



### ☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

私は、自分の家の畑でとれた野菜を使って作りました。

普段、スーパーなどで買ってくるものは、外国産や新潟県以外のところで作られたものが多いです。しかし今回「地産地消」ということで自分の地域でとれたものを使って、うまく作れてよかったです。楽しく作ることができたので、今度は違う食材を使ってまた作ってみたいです。

### ☆おうちの人から一言☆

<記入者> 母

普段「地産地消」を意識したことは無いと思いますが、自分でメニューを考え、楽しそうに作っていました。