

私がすすめる地産地消

取り入れた地域の食材

大根、ねぎ、米粉

その食材を取り入れた理由

胎内市で有名な米粉をいかしたかったから。

メニュー

大根もち

分量・作り方

大根 80g を千切りにし、塩でしんなりさせる。
小松菜、ネギ、ハムを細かく切る。(1/2 本ずつ)
(家にある残り物の野菜なんでも大丈夫です！)
米粉 50g と片栗粉 25g をボウルに入れ軽く混ぜ、
熱湯 (60CC) を入れさらに混ぜる。

粉っぽさがなくなったら と を入れ、ごま油
(小 1)、しょうゆ(小 2)を入れ混ぜる。

を 4 等分くらいにして油をひいたフライパン
で焼く。中火がベスト！！

両面を焼いたら水 (40CC) を入れ、ふたをして蒸
し焼きにする。

水分がなくなったら、ごま油(大 1)を入れ、両面
にこんがりとした焼き色がつくまで焼く。

好みのタレでめしあがれ!!



課題をやって感じたこと・考えたこと

普段はほとんど料理をしないので、ちゃんとできるかな？と不安だったけど自分なりにとても良くできました。胎内市で有名な米粉を使うことによって改めてお米のすごさや地元でこんなにも便利な物がつくられているんだなぁと実感することができました。このレシピで使う材料はほとんど家にある残り物でも作ることができるし、あまった米粉でさらにもう 1 品 2 品できるなぁというアイデアが生まれました。この課題を通して、自分で作った物は本当においしいと感ずることができてとても良かったです。

おうちの人から一言

<記入者> 母

味はとてもおいしかった。タレ+マヨネーズでおいしさUP!!