

私がすすめる地産地消

取り入れた地域の食材

しいたけ、ピーマン、人参、枝豆、玉ねぎ

その食材を取り入れた理由

この時期にとれる材料やアクセント、色どりを考え使うことを決めました。

メニュー

2種類のライスロール

分量・作り方

和風ロール	水	洋風ロール	・ケチャップ
・ひじき	100cc	・玉ねぎ	・塩コショウ
・しいたけ	醤油	・ピーマン	・ご飯
・人参	大さじ1	・人参	・薄揚げ
・ごぼう	酒	・サラミ	・チーズ
・枝豆	少量		
・ご飯	塩		
・のり	少量		
	砂糖		
	少量		

1. ひじきをもどす。しいたけ、人参、ごぼうを切る。			
2. 1 を に入れ下味を付ける。			
3. 枝豆(薄皮も)をとる。			
4. ご飯に2 を入れまぜる。			
5. のりでまく。			

1. 玉ねぎ、ピーマン、人参、サラミを切り油で炒める。			
2. ケチャップと塩コショウで味付けをする。			
3. ご飯とまぜる。			
4. 薄揚げでご飯、チーズを巻き、オーブントースターで少し焼く。			
味付けをしてからご飯を入れた方がべちゃべちゃにならない。			



課題をやって感じたこと・考えたこと

普段から、ありきたりの料理しか作らないので何を作るかとても迷いましたが、簡単ですぐ作れるものにし色どりや食材のバランスも考えたうえでこのメニューを作ることにしました。今回の創作料理で地域の食材をどれだけ活かせるかということを中心に見た目からおいしそうだと思われるように工夫しました。初めてテーブルコーディネートに挑戦してみたいと見せるための工夫は難しいと思いました。機会があったらもっと違うテーブルコーディネートをしてみたいと思います。

おうちの人から一言

<記入者> 母

違った味の2種類を作ったので食べるのも楽しみだったし、いろいろな食材をつかったのでいろんな味覚が楽しめました。