

# 私がすすめる地産地消

## ☆取り入れた地域の食材☆

やわ肌ねぎ、卵、米

## ☆その食材を取り入れた理由☆

身近にあるから

## ☆メニュー☆

**やわ肌ねぎのふんわり卵丼**

～超スピード簡単メニュー～

## ☆分量・作り方☆

やわ肌ねぎ2本、卵3コ、昆布つゆ適量

- \*\*\*\*\*
- ①フライパンに水と昆布つゆを入れ、煮だたせる
  - ②①にねぎを入れ、味がしみるくらい煮る。
  - ③溶いた卵を入れ、好みの卵の固さになったら火を止める。



## ☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

地元の新鮮なねぎを使ったので、包丁で切るとき、音を立てながらきもちよくきることができた。母から味付けは昆布つゆを使うと楽だ、とアドバイスを受けたので、教えられた通りにやったら、ほどよい味に仕上がった。簡単なので、この先の自分の料理のレパートリーの一つにしたいと思った。

## ☆おうちの人から一言☆

段取りよくできました。

<記入者> ○をつけて下さい。父 ・○母 ・祖母 ・祖父 その他 ( )