

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

なす、おくら、モロヘイヤ、プチトマト、ミョウガ、きゅうり

☆その食材を取り入れた理由☆

旬の野菜だから

☆メニュー☆

夏野菜の冷やしそうめん

～超簡単！栄養満点そうめんアレンジメニュー～

☆分量・作り方☆

なす1コ、おくら2～3コ、モロヘイヤ 100g、プチトマト3～4コ、ミョウガ2～3コ、きゅうり1本、温泉卵1コ、そうめん1束、めんつゆ適量

- ①すべての野菜を切る。
*モロヘイヤはゆでて細かくたたく。
なすはさいころ状に切り、油で揚げておく。
- ②そうめんをゆでる
- ③皿に盛りつけて、めんつゆをかける



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

地元の有名な野菜を知ることができてよかったです。調理は得意ではないので、不安でしたが、予想以上に上手にできました。地元の野菜そのものの味を出すことができ、最後のスープまで味わうことができてよかったです。

☆おうちの人から一言☆

地元の旬の野菜での夏らしいそうめん、とてもおいしくいただきました。特に最後のスープは野菜の味がでていて冷製スープみたいでおいしかったです。

<記入者> ○をつけて下さい。父 ・○母 ・祖母 ・祖父 その他 ()