

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

トマト、なす

☆その食材を取り入れた理由☆

旬の食材だから

☆メニュー☆

トマトとなすのピザ風焼き

～レンジで超簡単料理～

☆分量・作り方☆

なす2本、トマト1個、ピーマン1個、
玉ねぎ1個、ウインナー2本、

とろけるチーズ、ピザソース、オリーブオイル適量

①なすは輪切り、玉ねぎは薄切りにし、炒め油で炒める

②皿に材料をのせて、レンジ600wで5分かける



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

私はトマトとなすが嫌いでした。食べることができなかったけど、この料理を作って食べてみると意外に美味しく、苦手なものを克服するいい機会になりました。夏野菜の定番なので、このおいしさを他の人に伝えたいと思いました。料理の大変さも感じたので、これからも感謝の気持ちを忘れずにいきたいです。

☆おうちの人から一言☆

見た目も味も良かったと思います。

<記入者> ○をつけて下さい。○父 ・母 ・祖母 ・祖父 その他 ()