

## 私がすすめる地産地消

### ☆取り入れた地域の食材☆

ナス、トマト

### ☆その食材を取り入れた理由☆

家にたくさんあったから

### ☆メニュー☆

ナスグラタン

### ☆分量・作り方☆

なす 2コ	オリーブオイル
トマト 1コ	ケチャップ
チーズ 適量	マヨネーズ

\*\*\*\*\*

- ① なすを切って炒める。(オリーブオイルで)
- ② ケチャップとマヨネーズでソースを作る。
- ③ トマトを切って入れる。
- ④ 全部盛り付けてチーズをのせる。
- ⑤ 5~6分オーブンで焼いたらでき上がり。



### ☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

家になすがたくさんあったので、なすで何か作りたいと思い、なすグラタンにしました。

なすを炒める時に油がとんで大変でしたが、うまく炒められたので良かったです。ソースはケチャップとマヨネーズを混ぜたものにしました。おいしくなるかどうかは分かりませんでしたが、最終的においしくなったので良かったです。トマトを入れることによって、さらに甘くなっておいしくできたと思います。

### ☆おうちの人から一言☆

<記入者> 母

なすがあまり好きじゃなくても食べられそうです。この次は違うメニューにも挑戦してもらいたいです。