

私がすすめる地産地消

取り入れた地域の食材

トマト、ナス、オクラ、ジャガイモ

その食材を取り入れた理由

夏の野菜だから

メニュー

スープそーめん

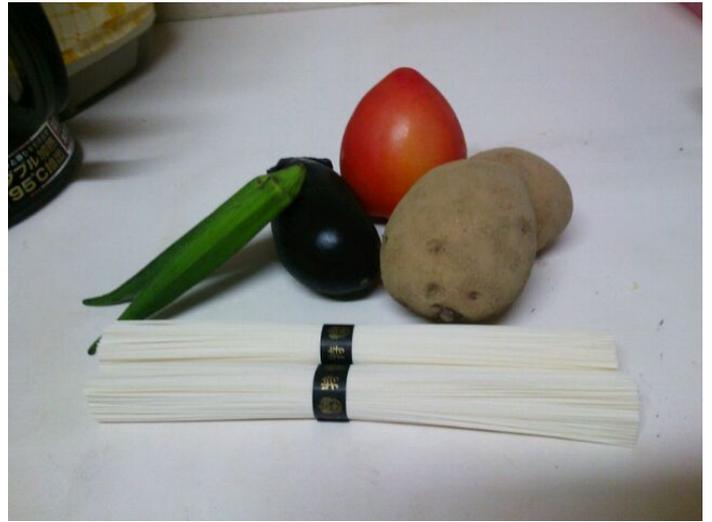
分量・作り方

トマト 3つ
なす 1つ
おくら 3つ
じゃがいも 1つ
水 500CC

これらを小さめに切る。
トマトは皮を湯むきする。

トマト じゃがいも なす おくらの順になべに入れ煮る。

そーめんを沸騰させた水の中に入れゆでて(2~3分弱)、よく水洗いをする。



課題をやって感じたこと・考えたこと

母親に協力してもらい、ようやく作れた。親の力が無ければ作れなかっただろう。やはり親の力は強力だ。偉大な存在である。母は毎日家事をこなしている。自分にはまだ出来ないが、協力して、やがて自立したい。もう3年生で来年からは、一人で生きていかなければならないので、料理以外の家事も手伝い、経験値を稼いでいきたいと思う。

おうちの人から一言

<記入者> 母

少し手と口を出しすぎた事を反省。夏野菜をたくさん食べれて良かったと思う。