

私がすすめる地産地消

取り入れた地域の食材

なす、ねぎ

その食材を取り入れた理由

家でとれたなすがたくさんあったから

メニュー

なすの豚肉まき

分量・作り方

- ・なす
- ・しょうゆ
- ・ねぎ
- ・酢
- ・しょうが
- ・豚バラ肉

- 1, なすのへたを取って、皮を交互になるようにむく。
- 2, なすに豚肉をまく。
- 3, 竹くしでなすに穴をあける。
- 4, 電子レンジで14分温める。
- 5, 食べやすい大きさに切る。
- 6, ねぎとしょうがを細かくきざみ、しょうゆと酢をまぜたものを上からかける。



課題をやって感じたこと・考えたこと

家の祖父母が農家なので、その野菜を使って作りました。今まで家でとれた野菜をあたりまえのように食べていたけど、それはいいことなんだということが分りました。私は普段料理をしないので、作るのはむずかしくて、時間がかかってしまったけど、ちゃんとできたのでよかったです。毎日仕事が終わってからご飯を短時間で作ってしまうお母さんはすごいと思いました。

おうちの人から一言

<記入者> 母

夏野菜のなすを使って簡単ですが、とてもおいしい一品でした。
時々(ごくたまにですが)「何か作るー」と作ってくれることもあるので、またいろいろ作ってほしいです。