

## 私がすすめる地産地消

### 取り入れた地域の食材

きゅうり、オクラ、大葉、トマト、もずく

### その食材を取り入れた理由

祖父の畑でとれた美味しい野菜をつかいたかったから。

### メニュー

### 夏野菜のネバネバ冷や奴

### 分量・作り方

- |             |              |
|-------------|--------------|
| <2人分>       | ・オクラ 2本      |
| ・きゅうり 1/2本  | ・大葉 4枚       |
| ・木綿豆腐 1丁    | ・ひきわり納豆 1パック |
| ・もずく 25g    | ・白ゴマ 小さじ1    |
| ・ツナ缶 1/2    | ・醤油 大さじ1・1/2 |
| ・トマト(ミニ) 1個 |              |

\*\*\*\*\*

1. きゅうり、オクラ、大葉をみじん切りにする。
2. 1にひきわり納豆、もずく、ツナ缶、白ゴマ、醤油を入れて混ぜる。
3. 2を豆腐にのせて、大葉、トマトを飾りつける。  
きゅうりは角切りでも良い。



### 課題をやって感じたこと・考えたこと

私はこの課題の「地産地消」というテーマを聞いて、祖父の畑の野菜をたくさんつかって、簡単で夏でも食べやすいものをつくろうと考えました。普段レシピなどを見ながら同じように(レシピどおり)つくることが多いので、自分で材料や作り方を考えてつくことはあまりなかったのととても楽しかったです。そして、写真を撮る時にも、角度や盛りつけを工夫して美味しそうに撮れて良かったです。

### おうちの人から一言

<記入者> 母

すごく美味しくて家族みんなから好評でした。  
また作ってもらえたら嬉しいです。