

私がすすめる地産地消

取り入れた地域の食材

キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にんにく

その食材を取り入れた理由

おじいちゃんの畑から収穫できるから！！

メニュー

春巻き～フィリピン風～

分量・作り方

- | | |
|-------------|------------|
| ・キャベツ 1/2 玉 | ・油 大さじ 1 |
| ・にんじん 1 本 | ・塩 少々 |
| ・玉ねぎ 1 玉 | ・こしょう 少々 |
| ・にんにく 2 つ | ・シーチキン 2 缶 |
| ・春巻きの皮 10 枚 | ・チリソース 適量 |

1. キャベツ、玉ねぎ、にんじん、シーチキンを混ぜ合わせる。
2. フライパンを温め、油をひく。
3. 春巻きの皮を 1 枚ずつはいで、具と一緒に巻く。
4. 巻いた春巻きを焼く。
5. 焼きあがったら、お皿にレタスなどをひき、盛りつける。
6. 適量にチリソースなどをかけたらできあがり。



課題をやって感じたこと・考えたこと

私は普段、あまり料理をしないので作るとき色々大変でしたが、母に手伝ってもらいながら何とか作ることができました。味のほうは、初めて作ったにしては美味しくできました。また、祖父の畑から収穫した野菜を使っているのでなおさら美味しく感じました。そう思うと、自分がいつも口にしている野菜は地産の物が多いのでこれからも地産地消を続けていきたいです。

おうちの人から一言

<記入者> 姉

手際よく作業していた様子が見受けられました。春巻きとってもおいしかったです！！