

# 私がすすめる地産地消

## 取り入れた地域の食材

玉ねぎ・ナス・オクラ・プチトマト

## その食材を取り入れた理由

親戚の家からたくさんの玉ねぎやナス、プチトマトをもらって、毎日といっていいほど夕飯に出るので、レパートリーが増えるといいなぁと思ってこれを取り入れました!!!

## メニュー

### カラフル夏野菜丼

## 分量・作り方

- 《2人分》
- ・ご飯 適量 大さじ2
  - ・合挽き肉 60g
  - ・玉ねぎ 1/4個
  - ・ナス 1本
  - ・ホールコーン
  - ・プチトマト 4個
  - ・オクラ 2本
  - ・サラダ油 適量
  - ・焼肉のたれ 大さじ3
- お好みソースでもOK

\*\*\*\*\*

1. 玉ねぎは粗みじん切り、ナスは1cm角に切り、水にさらしてざるに上げる。
2. オクラは板ずりをして約30秒茹でた後5mmの輪切りに、プチトマトは1/4に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、中火で合挽き肉、玉ねぎ、ナスを炒め、お好みで焼肉ソースなどで味つけをする。
4. 器にご飯を盛り、3をかける。トマト、オクラ、コーンを彩りよくトッピングしたらできあがり!



## 課題をやって感じたこと・考えたこと

私は、夏野菜が好きなので、夏野菜をたくさん使えて簡単で、もりもり食べられる物をつくりたくて、この料理にしました。家にはほぼ材料がそろっていたのですごく楽でした。

この課題をやって感じた事は、村上にはおいしい食材がたくさんあるし、それはすごく幸せな事なんだと感じました。この夏野菜丼は、すごく簡単だし野菜もたくさんとれるし、みためもカラフルでかわいいのでお弁当にもオススメです!!

## おうちの人から一言

<記入者> 母

見た目、バランス、味とても良かったです。食欲がおちる夏にピッタリのごちそうでした。食材を細かくきざむのは大変だったと思いますが、手際良く上手においしく出来ていました。また作ってね!!