

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

鮭

☆その食材を取り入れた理由☆

村上の特産だから

☆メニュー☆

鮭のつみれ トマトソース煮

～鮭の洋風アレンジはいかが？～

☆分量・作り方☆

生鮭160g、シメジ40g、トマト1個、
水・コンソメ、パセリ、チーズすべて適量

A 生パン粉10g、オリーブオイル10cc、
塩・こしょう

- ①鮭は皮を取り、薄切り→包丁の背でたたく
- ②ボールに①の鮭、Aを入れ、1コ 40～50gの楕円に丸める
- ③油を入れたフライパンで表面を焼く→シメジを炒める
- ④湯むきしたトマト（種をとる）、水・コンソメを③に入れ、6～8分煮る（弱火）
- ⑤味をととのえ、パセリ、チーズをかける



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

作り方は簡単なので、丁寧にすすめるようにしました。途中で味を確認しながら、失敗しないようにしました。地産地消を知るいい機会になってよかったです。

☆おうちの人から一言☆

とてもおいしかったです。手間をかけることがめんどくさくなりがちな私ですが、子供を見て、今度から私も頑張ってみようと思いました。

<記入者> ○をつけて下さい。父 ・○母 ・祖母 ・祖父 その他（ ）