

# 私がすすめる地産地消

## ☆取り入れた地域の食材☆

いか、枝豆

## ☆その食材を取り入れた理由☆

夏が旬の食材だから

## ☆メニュー☆

**いかと枝豆の揚げ焼き**

～枝豆の簡単新アレンジメニュー～

## ☆分量・作り方☆

A 枝豆 適量、いかげぞ2杯分、  
玉ねぎ1/2コ、小麦粉2カップ、  
塩麴10g、

塩・こしょう・水 適量、

\*\*\*\*\*

- ①玉ねぎを薄切りにする  
いかげそは1センチに切る
- ③Aをボールに入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる
- ④塩・こしょうで味をつける
- ⑤食べやすい大きさに両面を焼いていく



## ☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

以前、叔母に作ってもらった創作料理に挑戦しました。分量がわからなかったため、様子を見ながら作業しました。料理の大変さを理解すると同時に毎日料理をしている母はすごいと思いました。また手伝いたいです。

## ☆おうちの人から一言☆

毎日、塩ゆでにして食べている枝豆ですが、お好み焼き風にしてソースでおいしかったです。

<記入者> ○をつけて下さい。父 ・○母 ・祖母 ・祖父 その他 ( )