

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

ねぎ、米粉

☆その食材を取り入れた理由☆

ねぎ、米粉が有名だから

☆メニュー☆

米粉ねぎやき

☆分量・作り方☆

米粉 200g	だしの素 小さじ 1
ねぎ 1本	水 300cc
卵 1個	ごま油 大さじ 1
	桜えび 適量

- ① 切ったねぎと米粉、卵、だし、えび、水を入れて混ぜる。
- ② フライパンにごま油をひいて温め、その上に生地を流す。
- ③ いい感じに焼きあがったらひっくり返す。(弱火)
- ④ お皿にのっけて、ソース、マヨネーズ、青のりなどをトッピングして完成!!



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

ねぎやきは食べたことがあるけど、今回は米粉を入れることでもちもち感がUPして、よりいっそうおいしくなりました。ねぎ以外にも桜えびなどを入れ、色も見た目もおいしそうにできました。ねぎがきらいな人もいると思いますが、苦味も辛味もなく、とてもおいしかったのでぜひ作ってみてください。

☆うちの一人から一言☆

<記入者> 母

祖父と祖母がねぎの出荷をしているので、それを利用した調理となりました。どうしても白い部分だけ食べ青い部分は捨てることが多いので、私もよく作っていたのですが、米粉を使うことでまた食感の違ったおいしいものができよかったです。