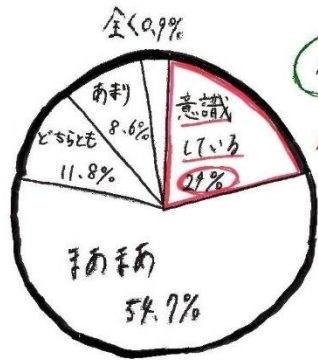


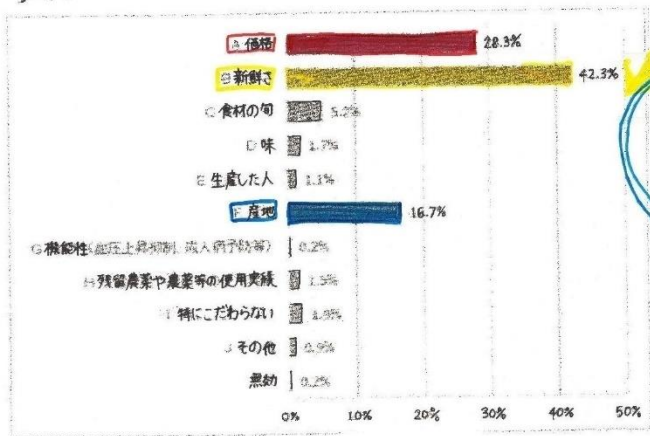
地産地消のいいところは？



石川県産をどのくらい意識している？

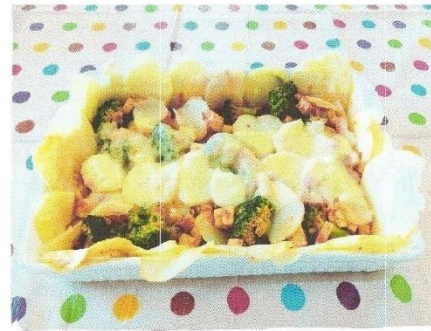
意識している人が
24%しかいない！

買っている時に気をつけていること



新鮮さを
求めている人が
多い!

かた豆腐のミートソースグラタン



ポイント!

じゃがいもの
輪切りは、
温めやすいように
うすく切ること。

材料(2人前)

- ・ベーコン
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・ブロッコリー
- ・かた豆腐
- ・野菜ジュース
- ・ケチャップ
- ・砂糖
- ・塩コショウ
- ・溶けるチーズ
- ・コンソメ

分量

- 2枚
- 1/2個
- 1/2本
- 3個
- 1つ
- 1丁
- 200cc
- 適量
- 大さじ1
- 適量
- 適量
- 適量

作り方

- 1 ミートソースを作る。
玉ねぎみじん切りを炒め
その後 にんじんみじん
切りを炒める。野菜に
火が通ったら、ベーコンと
とろろを炒める。
- 2 野菜ジュースとケチャップ、
コンソメ、塩コショウ、砂糖
を入れて煮詰めたろろが
カリ
- 3 じゃがいもを温める
- 4 グラタン皿にミートソース次に
輪切りにしたじゃがいも、
その上に溶けるチーズをかけ
る。オーブントースターで焼く。

じゃがいもを買えば新鮮で安く手に入る

白山産

