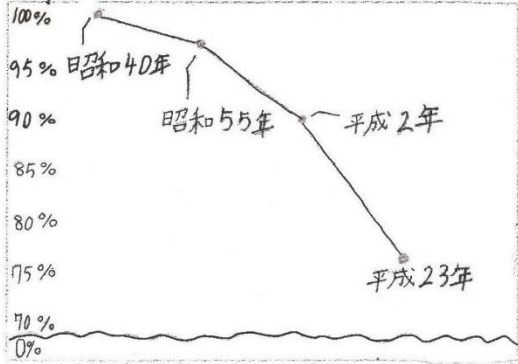


地産地消の重大さ



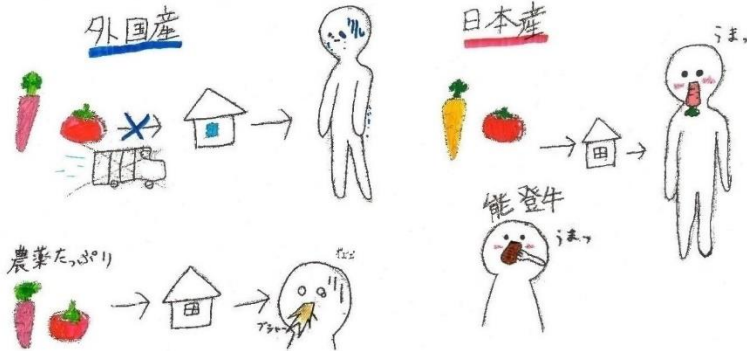
野菜



自給率が減っているね。
白山めぐみん

自給率が減たら、どんな良くない事がおきるのか？

自給率が減ると、日本の農園がつぶれて、日本伝統の野菜がなくなってしまう。安全な食材がとどかなくなってしまう。



じゃもん

カラフル野菜 ~~ピリカ~~ 和え



★ 材料 ★ (3~4人前)

- ★ 梨 1個
- ★ 白菜 1/8個
- ★ ミニトマト 4個
- ★ 黄色パプリカ 1/2個
- ★ A (調味料)
 - ★ 長ねぎみじん切り 3cm分
 - ★ コチュジャン 大さじ1
 - ★ 酢・しょうゆ 大さじ1/2
 - ★ おろししょうが 小さじ1
 - ★ おろしにんにく 小さじ1/2
 - ★ けんぎきなんば お好みで

★ 作り方 ★

1. 梨は皮を剥き、1/8個はすりおろし、残りは1口大の乱切り
2. 白菜は1口大に切り、パプリカは1口大のくし切りに、ミニトマトは半分に切る。
3. <1>をすりおろした梨とAをボウルで混ぜ合わせる。
4. <3>のボウルに具材を全て入れ、よく和え器に盛る。