

【1】タイトル

夏野菜のパエリア 

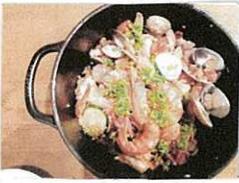
【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

	芝木農園さんのトマト 大きくてあまかったです♡
	ひまかりの舎さんのスパゲッ ニ! 旬なので、おいしかったです!

【4】PRポイント・おすすめの一品

夏野菜のパエリア 	
	夏野菜を使ったので、 夏バテ予防になります! す!

【5】家庭からのコメント

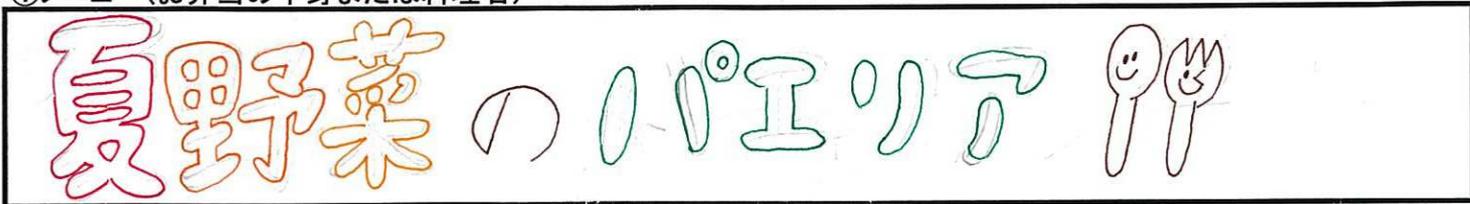
とてもいい味、美味しかったです。  
タイを入れたのが、良かったね。  
心のこもった丁寧な料理でした。  
もう、いつでもお家にいける晩前です☆  
ご馳走さまでした。

【6】反省・感想など

ちょっと米がかたくなってしまったので、  
炊きあがり時はもう少し水を足そうと  
思います!!

# 夏休みの課題 調理に挑戦～家族のために作ってあげよう～

①メニュー(お弁当の中身または料理名)



②材料( )人分

江別産の食材・加工品には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書き出しましょう。

食材名	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
例)ななつぼし	○	生産者の○○さんから購入	冷めてもおいしい、江別でよく作られているお米。生産者は○○さん
玉ねぎ  (1/2)		スーパー	硫化アリルが含まれているのでかぜ予防に!!
トマト  (1個)	○	EBRI ~ 林農園 ~	トマトをオリーブオイルと食すると健康効果が!! (ジレバニラ?)
スプリング	○	EBRI ~ 林農園 ~	カリウムが多く含まれているのでむくみを塩分排出させる。
えび		スーパー	アスタキサンチンは人のほらほらを作る
たに		"	ビタミンEによって体内の物質の酸化を防いでくれる。
あじ		"	あじにはEPAとDHAが豊富に含まれている
パセリ		"	疲労回復、食中毒予防効果がある。
塩		"	肌にはいいEPAとDHAが含まれている
オリーブオイル  (大2)		"	健康に良いとされる成分が豊富に含まれている。
米  (2杯)		"	パエリアのベースとなるのでしっかりと炊く。
サフラン		"	アヤメ科の多年草のめしを乾燥させた物。
にんにく  (1片)		"	体質改善、疲労回復にいい。
ローリエ  (1枚)		"	消化を促して内臓へのストレスを減らす。
水道水		"	日本の水道水は世界一安全な水だぞ。
パセリ  (100g)		"	疲労回復、アスタキサンチンに交わる。
とりもも  (1枚)		"	鉄分ビタミンB2が多い部位。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

- ・ 誰に? (勉強、家事、仕事で疲れている家族に)
- ・ どんな思いで? (疲れをとって(笑)という思いを込めて)
- ・ どんなお弁当を? (感謝の思いを込めたパエリアを)

フリガナ 池田 かえり

#### ④作り方

わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。(複数枚でもOK)

#### (上の具)の作り方

- ① なべにオリーブオイル(大)にんにくを入れ 弱火で3分  
五徳型、とりにく、パココを入れ 中火で3分
- ② えびを頭をけたまま、貝、スリキニ、トマトを  
入れ 7分をして 20分(弱火)加熱
- ★③ 材料を全てザルに上げ、汁と具に分ける。
- ④ 汁は360mlになるように足りない分を水で  
補う
- ⑤
- ⑥



#### (米)の作り方

- ① 上の(上の具)のなべを洗わずにオリーブオイル  
(大)を入れて、1分予熱をし、米を入れる。
- ② 1分いためて、④の汁を入れてゆがす。
- ③ 水を平らにしてたニをのせ7分をして中火で  
3分加熱
- ★④ 蒸気が出てきたら 極弱火にして10分加熱
- ⑤
- ⑥



#### (上の具と米を合体する!!)の作り方

- ① ④に★③の具材を牛早く入れ、7分をし
- ② て余熱で3分蒸らす。
- ③ ハンカチをちらして、完成
- ④
- ⑤
- ⑥



最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう!!

氏名 池田 かえり