

【1】タイトル

江別産 夏のボリュームうどん弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



菊の家さんの油揚げ。  
売り切れる前に買って  
よかったです!



スーパーに売っている  
ベーコンとは一味違う  
トンデンファームのベーコン!

【4】PRポイント・おすすめの一品

冷やしうどん(カリカリ油揚げのせ)



- 茹でたうどんの上に、  
カリカリに焼いた油揚げを  
のせた一品。
- カリカリに焼いた油揚げ  
がアクセント。

【5】家庭からのコメント

品数が多かったので、作るのが大変だった  
と思います。暑い中、最後までよく頑張り  
ました。おかげでとても美味しいお弁当が  
出来上がりました。

【6】反省・感想など

卵焼きを巻くのが難しかった。  
(子供毎日弁当を作る母親は  
すごい)と思う。

# 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)

- ・枝豆入り卵焼き
- ・冷やしうどん(油揚げのせ)
- ・ブロッコリーとベーコンの炒め物
- ・ミニハンバーグ
- ・ミニトマト
- ・ニンジンのグラッセ
- ・とうもろこしご飯のおにぎり

### 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。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
枝豆	○	江別河川防災ステーション 農産物直売所	馬場孝之さんの恋姫といふ枝豆。 ビタミンB1が含まれ、疲労回復に良い。
卵	○	"	手一握のさとの卵。黄身がレモン色。 理想的な栄養バランスを持つ、優れた食品。
ブロッコリー	○	"	上出路子さんの大きいブロッコリー。 ビタミンCや食物繊維が豊富
ベーコン	○	トンテンファーム	スモーキーで、味が濃い、おいしいベーコン。
ミニトマト	○	江別河川防災 ステーション 農産物直売所	佐藤邦博さんの甘いトマト。 クエン酸が含まれ、疲労回復に良い。
とうもろこし	○	"	馬場孝之さんの恵味ゴールドというとうもろこし。 不溶性食物繊維が豊富。
米		コープさ。(まろ)	道産米のななつぼしという品種。
うどん	○	"	株式会社マルナカのうどん。乾麺をゆでて使用。
油揚げ	○	とうふ工房菊の家	江別産大豆を使用している油揚げ。
トンテンファームのビーフハンバーグ	○	トンテンファーム	生の肉が手に入らなかったのでこちらの生ハンバーグを使用しました。
ニンジン	○	直売所	ハンバーグのつけあわせに使用。
小ネギ	○	家庭菜園	うどんの薬味として使用。

### ③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

父に作りました。仕事が大変そうなので、これを食べてのり切ってほしいと思い、ボリュームのあるお弁当にしました。

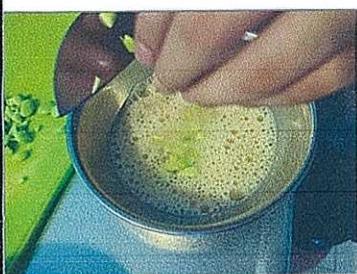
氏名 田代 翼

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)

## 枝豆入り卵焼き

- 枝豆を茹でて冷ます。
- さやから出して、薄皮をむき、粗く刻む ← point!



- 味付けした卵液に刻んだ枝豆を混ぜて焼く。

冷やしうどん(カリカリ油揚げのせ)  
油揚げをグリルでカリカリに焼く。

↑  
point!

- めんつゆを水で割る
- うどんを茹で、氷水でしめる  
↓  
ザルにあげる



## ブロッコリーとベーコンの炒め物

- 鍋に湯を沸かしてブロッコリーを茹でる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、ブロッコリーとベーコンを炒める。
- 塩こしょうで味付けをする。



- とうもろこしご飯のおにぎり
- 米を水に浸しておく(無洗米)
- とうもろこしの身を包丁でそぎ、芯を入れ、酒、塩と一緒に炊く。
- 型を使って握る。



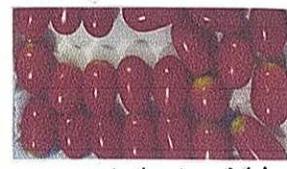
芯と一緒に炊くと、ダシが出て美味しいくなる!

## ミニハンバーグ

- 解凍して練り直し、ミニサイズに成型する。
- フライパンで焼き、ソースとケチャップを混ぜたものをからめる。



- ニンジンのグラッセ
- ニンジンの皮をむき、長さ4cmくらいのくし切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、塩と砂糖を入れて煮る。
- 火が通ったらバターを加え、冷ます。



ミニトマトもスタンバイ!

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 田代 翼