

【1】タイトル

元気 100倍!! へんとう

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

「さらう」という品種のピーマンです。肥料を考え、特別栽培しているため、甘みがあります。ビタミン類が多く、特にビタミンCが豊富です。夏風邪予防や免疫力アップもあるそうです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

きんひらごぼうです。普通のミニひらごぼうよりも食感を良くするためにごぼうとにんじんを細く切らずにいたしました。姉は辛い物が好きなのでかのつめとて味とうがらしを入れました。

【5】家庭からのコメント

全部とにかく美味しかったです！特にピーマンの肉づめは、私の苦手なピーマンが使われているのに、おいしい品種を選んでくれて、味付けも上手で、とてもおいしく食べられました。仔押しだす！大好きな卵焼きは、枝豆が入っていて見た目もよかったです、私の好みに合わせて味付けを変えてくれたり、工夫してくれて最高のお弁当でした！
姉より

【6】反省・感想など

お弁当を作ることに2時間くらいかかりましたのでもう少し短時間で作りたかった。
おにぎりを強くにぎりすぎてちょっと固くなってしまったからもう少し弱くにぎれはがした。
自分の分も作って食べたけれど、すんごくおいしかった。こんなにうまく作れたのは初めて。うれしかった。

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)

- ・お弁当の中身 ・えだ豆 ・トマト
- ・えだ豆入り卵焼き ・アスパラとじゃがいものベーコン巻き ・えだ豆みそ炒め
- ・ブロッコリーととうもろこしのバター炒め ・きんぴうごぼう ・セーマンの角煮

②材料(1)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調べて書き出しましょう。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
ブロッコリー	○	江別河川防災 ステーション 農産物直売所	ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素を含む。 生活習慣病から風邪の予防などにも効果がある。
とうもろこし	○	"	良美ゴールドという品種を使った。 甘みが強く、粒の皮がやわらかい。
えだ豆	○	"	疲労回復や夏バテ防止に役立つ。えだ豆は ビタミンCも豊富に含まれて免疫力アップに効果がある。
卵	×	ユーポーさっぽろ 野幌店	卵のシミヤシクを予防する効果がある。また、 疲労回復や皮膚を健康に保つ効能もある。
にんじん	× 鹿角産	"	ビタミンB、カロテンが豊富。にんじん7本の 半分くらいで1日に必要な量のカロテンがとれる。
ごぼう	× 北海道産	"	食物繊維が豊富に含まれている。そのため、 便秘解消や大腸がん予防などに効果がある。
アスパラ	× 北海道産	"	疲労回復やスタミナ増強に効果のある アミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含む。
じゃがいも	○	江別河川防災 ステーション 農産物直売所	メークインを使つた。細く切つて使つたからだ。 やや粘り気があり舌ざわりが良いのが特徴だ。
ベーコン	×	ユーポーさっぽろ野幌店	ビタミンCが豊富。ストレスから体を守る働きがある。
セーマン	○	江別河川防災 ステーション 農産物直売所	さららという品種を使つた。ビタミン類が豊富で旨みがある。
むらさき玉ねぎ	長沼産	ハーベスト	普通の玉ねぎよりも辛み成分が少ないので食べやすい。
豚ひき肉	×	ユーポーさっぽろ野幌店	牛や鶏と比べて脂が多く、コクとやわらかい食感がある。
ミニトマト	○	"	ミニトマトは食物繊維が豊富で消化を促進する効能がある。
米	× 北海道産	"	米のとぎ汁にはビタミンやミネラル、脂質やエンゼン などの栄養分がたくさん含まれている。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

姉に作ります。

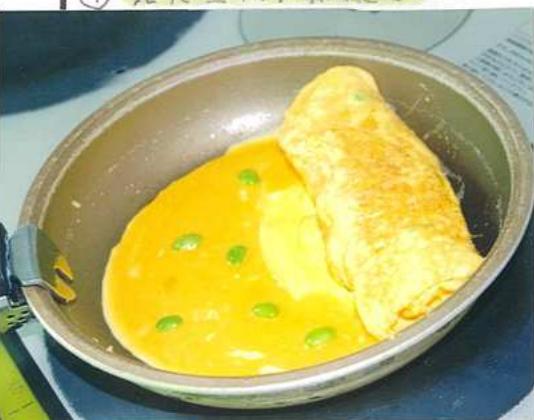
普段から頑張っている姉に普段や勉強でもと頑張ってほして作りました。

フリガナ	カトウ テン
氏名	加藤 天

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)

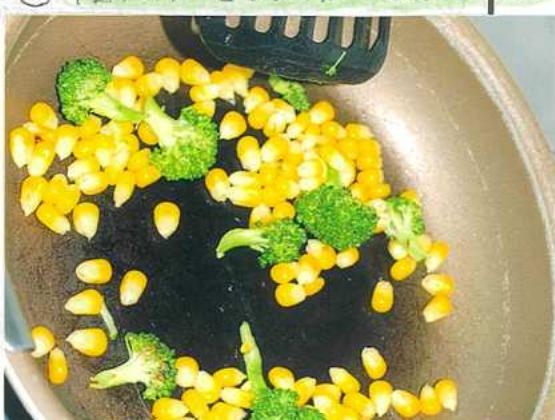
①えだ豆入り卵焼き



卵を少しずつ入れながら、巻いていく。その途中でえだ豆を置く。

★ いた卵にマヨネーズを入れてふわふわになるようにした。

②ブロッコリーととうもろこしのパルティ



パルティでブロッコリーととうもろこしをいためる。

★ ブロッコリーのくきはかたのひブロッコリーから先にいためる。

③アスパラとじゃがいものベーコン巻き



アスパラとじゃがいもをベーコンで巻き、つまようじでとめる。

★ じゃがいもには火が通りにくないので先にレンジで温めた後に焼く。
アスパラの方も焼く。

④ピーマンの肉づめ



豚ひき肉とむらさき玉ねぎと片栗粉をビニール袋の中に入れて混ぜ合わせる。つめて焼く。

★ 豚ひき肉とピーマンがしっかりとくっつくようにピーマンに片栗粉をまぶす。

★ 手が汚れないようにビニール袋に入れて生クリームをしづらすようにしてピーマンにぬりつめる。
★ むらさき玉ねぎを使うと焼いたとき色がキレイ!!

⑤きんぴらごぼう



ごぼうとにんじんをいためる。

調味料なども加えていためる。たかのつめ、七味とうがらしを入れて少し辛くする。

★ 調味料は計らずに感覚でいれると何となくいい味になる!

気がする...

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!!

フリガナ	カトウ テン
氏名	加藤 天