

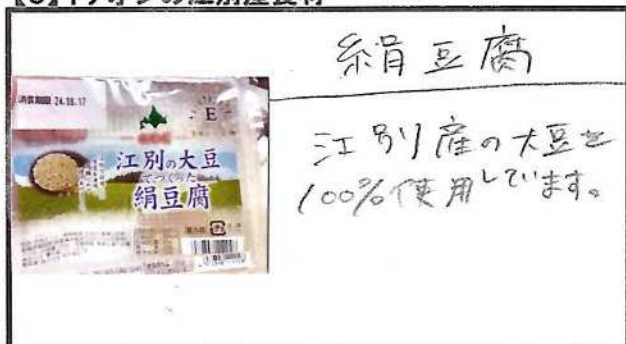
【1】タイトル

お弁当 離乳食

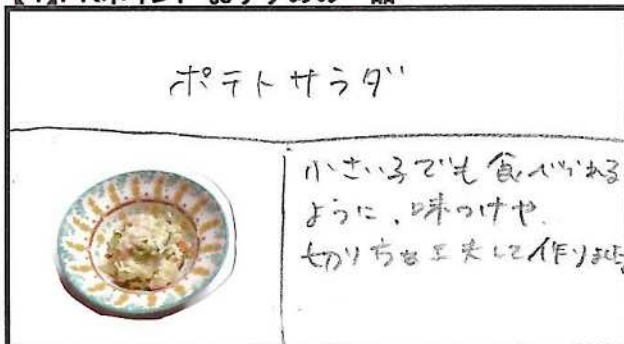
【2】完成写真(盛り付け図)



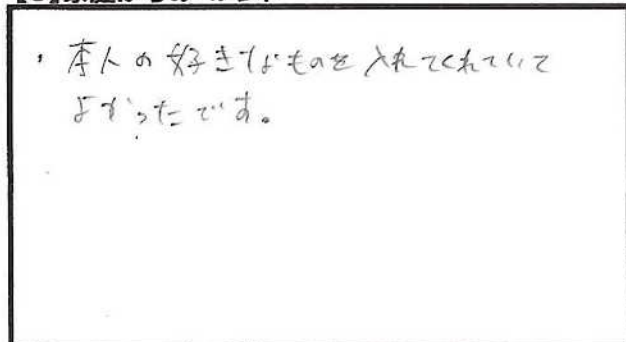
【3】イチオシの江別産食材



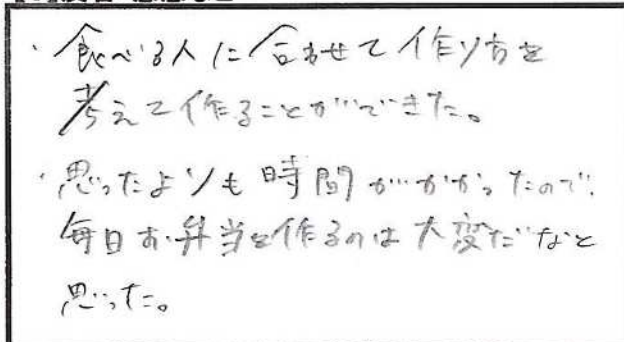
【4】PRポイント・おすすめの一品



【5】家庭からのコメント



【6】反省・感想など



中学校 2 年 B 組 10 番	フリガナ	カトウ ユリ
	氏名	加藤 ゆの

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(お弁当名)

・とりそばろこ飯	・ポテトサラダ
・枝豆	・おみそ
	・メロン

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。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
きゅうり	○	ホクレン	じんせんでみずみずしいです。
若鶏のネ腿肉			たんぱく質が多くふくまれています。
絹豆腐	○		江別産大豆100%使用
じゃがいも	○		ビタミンがたっぷりにふくまれています。
にんじん	○		ビタミンやカロテンがたっぷりにふくまれています。
ハム		↓	食べやすいように小さく切りました。
のり			カルシウムや、食物繊維がたっぷりにふくまれています。
メロン		小平町	小平産 伯父さんからいただきました。
お米	○		江別産 中ねのりか。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

夏休み 函館から遊びに来た おい子(3歳児)と めい子(生後8ヶ月)にランチ弁当を作りました。おい子にはおいしく楽しんで食べてもらえるように、めい子には好きなものを食べやすい形状になるよう気を付けて作りました。

フリガナ	カトウ ユノ
氏名	加藤 ゆの

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)

< ポテトサラダ >

- ① キュウリを薄切りにし、塩を揉みこんでしんなりさせ、水洗いして絞る。人参は薄く小さくイチョウ切りにし、沸とうしたお湯で1分半程茹でる。ハムは1センチ角に切る。
- ② 皮をむいておし切りにしたじゃがいもと耐熱容器に入れ、レンジで5分程あたためて、つぶせきくらけまで柔らかくする。
- ③ ボウルに材料を入れ、よく混ぜる。 じゃがいも 1センチ角 1センチ角

～材料～

じゃがいも × 6, ハム × 5, 人参 × 1, キュウリ × 1
マヨネーズ 大さじ5, 酢 大さじ3



< とりそば >

- ① フライパンに油を熱し、挽き肉を炒める。
- ② 火が通った (しょうゆ, 酒, みりん, 砂糖) を加え、煮詰める。

< 7倍かき >

1. 鍋にご飯と水を入れ、7:1の割合で煮る。
2. 中火で加熱し混ぜ合わせ、弱火にして15分程煮る。
3. ご飯が柔らかくなったら、お湯を加えて火を止す。10分程蒸らす。
4. 粗くすり潰す。

～材料～

とり挽き肉 300g, しょうゆ 大さじ3, 酒 大さじ3, みりん 大さじ3
砂糖 大さじ2

< 玉子そば >

- ① たまご (砂糖, みりん, しょうゆ) を混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、たまごを入れて箸でよくかき混ぜて炒める。

< 枝豆 >

1. 塩で洗い洗う。
2. フライパンに入れ、水で煮る。全体にまぶす。
3. 中で水を入れて煮る。
4. 5分ほど中火で煮し、塩をふる。

～材料～

たまご × 4, 砂糖 大さじ2, みりん 大さじ2, しょうゆ 大さじ2

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	カトリ ユノ
氏名	加藤 ゆの