

【1】タイトル

ハルユタカと地元の野菜を使った、チーズパン弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

○ハルユタカ

調べてかいてあった通り、時間が経ってもモチモチしていてやわらかくておいしいのでパン作りやお菓子作りにもおすすめです!

○トマト

とてもみずみずしくて、1つ1つが大きい上、びっくりするほど甘くてびっくりしました。すごくおすすめです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

PRポイント!!

○地元の野菜をたくさん使ったチーズパン
 ます、江別の小麦 と言えはハルユタカですが初めて自分でハルユタカの小麦粉を使い、パンを作ってみただけで本当にやわらかくてびっくりしました! それに、栄養がたくさんの野菜をたくさん入れてあるので栄養面でも期待できます。チーズとの相性もよくて、しょうがパンのおいしさを引き出していきます。

【5】家庭からのコメント

とても上手にできていました。お姉ちゃんに食べてもらい、「おいしい!」と言ってもらえてよかったです。作る楽しさを知ってもらえたと思います。

【6】反省・感想など

○色鮮やかさ、栄養面のバランスが保たれた弁当をつくれた。
 ○ハルユタカのおいしさを知った。
 ○いつもパンを作ってくれるおばあちゃん、いつもお弁当を作ってくれるお母さんに感謝したいと思った。

| | | | | | | |
|----|-----|----|----|----|------|---------|
| 江別 | 中学校 | 2年 | B組 | 6番 | フリガナ | イトウ アイリ |
| | | | | | 氏名 | 伊藤 愛梨 |

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)

ハルユタカと地元の野菜を使ってチーズパン弁当

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 |
|--------------|-----|-------------|------------------------------------|
| トマト | ○ | 地本の(豊橋)伊藤農場 | ビタミンC、ビタミンE、カリウム、リコピン、カロテンなどが豊富。 |
| ブロッコリー | ○ | 農場(伊藤) | ビタミンC、タンパク質、食物繊維、カロテン、ビタミンKなどが豊富 |
| とうもろこし | ○ | 農場 | ビタミンB群、カリウムなどが豊富 |
| 枝豆 | ○ | 農場 | たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、葉酸、食物繊維、鉄分などが豊富 |
| きゅうり | ○ | 農場 | カリウム・カロテンなどが豊富。 |
| じゃがいも | ○ | 阿婆センターの直売所 | たんぱく質・ビタミンC、カリウム、食物繊維などが豊富 |
| 小麦粉(ハルユタカ) | ○ | 直売所 | 江別市で栽培が盛んな小麦の品種。独特のモチモチ感がある。 |
| バター | | 江別イオン | ビタミンA、D、Eが豊富 |
| バターミルクパウダー | | イオン | パン作りの時にふんわりミルクの甘みや香りが出る |
| てんさい糖 | | イオン | よく北海道産と水玉米糖。 |
| 水 | | 家 | |
| ドライースト菌 | | イオン | 酵母を乾燥させた物。パンを膨らませる役割(有) |
| モッツァレラチーズ | | イオン | 加熱するとよくのびる。 |
| サラダ油 | | イオン | |
| ニンニクキューブ | | イオン | |
| 塩 | | イオン | |
| 粉チーズ / ヲイスター | | イオン | |

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? → おねえちゃんに

どんな思い? → 農作業を手伝って、いつも頑張っているのだから、自分で育てている野菜のおいしさを改めてほしいと思い、作りました。

知って

| | |
|------|---------|
| フリガナ | イトウ アイリ |
| 氏名 | 伊藤 愛梨 |

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. 地元の野菜をたくさん使ったチーズパンの作り方

①小麦粉(111ユタカ) 500g と バター 80g バターミルクパウダー、15g てんさい糖、塩 9g、水 300cc、ドライ酵母を111番に入れていて、

『ホームベーカリー』という、機械のスイッチを押して、パン生地のコネ、発酵まで、自動で行ってもらう。お好みでニンニクチューブ入れます。

②ホームベーカリーから生地を取り出して、ゆでて、細かくしておいた、枝豆、ブロッコリー、レニシ"で加熱したとうもろこしを生地に混ぜる。そして、生地を6等分して、モッ"のアラチーズ" 10gを、にくまんの生地です具をつぶすように、生地でチーズをつぶす。

③②でつくった生のパンの表面に生地の乾かきを防ぐため、サラダ油を塗り、こしょうをかけて、模様づくりのため、マヨネーズを少しなみなみ、お←こんなイメージでかける。そして、180℃でオーブンで予熱してからオーブンに水のきりふきをして、23分焼く。→完成!!



2. ポテトサラダの作り方

①ジャガイモを洗って、皮をむいて、6等分に切る。そして、柔らかくなるまでゆでて、お湯から取り出して、つぶす。

②加熱したライナーを細かく切って、塩で水分をとった細かく切ったキュウリをつぶしたジャガイモに入れる。



塩こしょうとマヨネーズを入れて完成!

3. ユーンと枝豆のリテーの作り方

①フライパンの上にバターを適量溶かして、塩ゆでしておいた枝豆と糸蓴に切り落としたユーンの粒をいためる。

②素材の味を活かすため、塩のみ、ふりかけて、完成!

4. ブロッコリーとトマト

ブロッコリーとトマトは、素材の甘みや、味を楽しめるように、ブロッコリーは、塩ゆで、トマトは品種や色を変えて、食べ比べできるように、工夫しています。

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 | イトウ | アイリ |
| 氏名 | 伊藤 | 愛梨 |