

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。

カツサンドの作り方



強力粉280g、牛乳 150cc、砂糖2じ、塩、小さじ1/2
ドライイースト小さじ1をくわえてきじをつくり、
形を整えて焼く。 ⇒ カツをあげてパンに野菜と一緒に
はさんで 完成

牛乳かんの作り方



- ①かみんをとがす。
- ②とがしたかみんに牛乳をくわえる。
- ③みかんを入れる。
- ④冷やしてかためる

江別野菜を
おいしく食べよう!

ポテトサラダの作り方

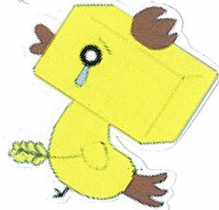


- ①いもをふかす
- ②きゅうりとハムを入れませす
- ③マヨネーズをくわえながら混ぜる
- ④ミニトマトの中をくりぬいて
その中にポテトサラダを入れる

ブロッコリー豆腐クリームグラタン



- ①じゃがいも、ブロッコリー、ベーコン、玉ねぎをいためる
- ②フードプロセッサーで豆腐、コンソメを入れてクリームを作る。
- ③野菜、ベーコンをいためたものに豆腐クリームにかける
- ④とろけるチーズをのせてトースターで焼く。



江別野菜のサラダの作り方



- ①ブロッコリー、トマト、きゅうりに
フレンチドレッシングをかける

カンギの作り方



- ①鳥肉に丸しをみじんこで1日おく。
- ②1日おいた鳥肉をわやる

スベチキョニ松ソバの作り方



- ①ピーマン、ニンジン、玉ねぎ、ウィンナーを
いためた焼きそばをさくさく焼いた玉子
でつつむ。
- ②四角い形にする。
- ③顔をつける

⑤盛りつけ図(完成写真など)

完成



～家庭からのコメント～

江別産の野菜をどう使ってお弁当を作ったら良いか、自分の作りたいお弁当をどう
作るか、色々考え、美和らしいお弁当を作る事が出来たと思います。今回だけで
なく、これからも楽しみながら調理に挑戦してまいりたいと思います。みわのおべんとうおいし
かったです。美和、みわのおべんとうでかさいがたべれるようになっていました。どうと

～反省・感想など～

このお弁当を作、て弟がいつも残してしまっていた野菜を「おいしい!」と言
食べられるようになりました。本当に作ってよかったなと思いました。