

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。

### 白ごまパンのサンドイッチ

[材料]

- 強力粉 300g
- 塩 1.5cc
- 砂糖 大さじ2
- ドライイースト 大さじ1
- バター 20g
- 生ごま 45g
- 牛乳  $\frac{1}{2}$ カップ
- ぬるま湯  $\frac{1}{2}$ カップ

①フードプロセッサにAの材料を入れ、手でまとめる。

②牛乳、ぬるま湯を何度かに分けて、徐々に混ぜ込む。  
白くまとめるまで5分かかる。

③ボールに取り出しラップをかけ、1時間大きいボールにお湯を1リットル、12分発酵させる(10分~20分)



④生地を2つに分けて、③と同じ要領で2分発酵させる。(10~15分)



⑤ステンレス製の大鍋にそのまま入れ、中火弱で15~20分焼く。  
竹串を刺してくっつかない程度まで焼く。



⑥サンドイッチの材料

- バター
- レタ
- スライスチーズ
- レタ
- トマト
- きゅうり

①パンを5等分にまん中に切り目を切る

②やさしくしたバターをぬり、レタ、レタ、チーズ、トマト、きゅうりをのせて、出来あがり

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。

### ミニトマトの彩りサラダ

[材料]

- ミニトマト 7個
- コーン 適量
- じゃがいも 1個
- レタス 適量
- チーズ 適量
- とろろバター 1.5cc
- 塩こしょう 少々

①ミニトマトをくり抜く。



②じゃがいもをゆでてつぶす。

③コーンを包丁で裏を削ぎ落とす。

④チーズを小さく切る。



⑤②③④ととろろバターと塩こしょうを混ぜる。

⑥レタを彩り程度に①に入れる。

⑦⑤も⑥に入れる。

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。

### ブロッコリーとコーンのチーズお焼き

#### [材料]

- ・ブロッコリー 150g
- ・コーン 正味100g
- ・パン粉 40g
- ・卵 2個
- ・チーズ 80g
- ・コショウ 少々
- ・オリーブオイル(焼き用) 大さじ1

①ブロッコリーを、小房に分け、柔らかくなるまでゆでる。



②ざるで水気を切り、細かく刻む。



③コーンは包丁で実を削ぎ落とす。

④オリーブオイル以外の材料を混ぜ合わせ、コショウで調味する。



⑤④をスプーンで取り、直径5~6cmに成形する。

⑥フライパンにオリーブオイルを入れて、熱し⑤を両面焼く。



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。

### きゅうりの漬け物

#### [材料]

- きゅうり 1本
- ほんだし 顆粒 少々
- 醤油 少々

①きゅうりを洗い、へたを切る。

②切る。

③袋に、きゅうりとほんだしと醤油を入れて、揉む。

# オクラと豚肉

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。

## オクラの豚肉巻き

### [材料]

- オクラ 6本
- 豚肉 6枚
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ1



- ① オクラの皮を切る。
- ② オクラに肉を巻く。
- ③ フライパンで焼く。
- ④ 中まで火が通ったら、醤油、みりんと砂糖のたれを入れて、ふたをする。
- ⑤ 弱火にして、中まで火が通ったら、ふたをはずす。
- ⑥ 中まで火が通ったら、ふたを外して、強火にし、水分をとばす。

完成!!



# ピーマンと肉

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。

## ピーマンの肉詰め

### [材料]

- ☆ 合いび肉 200g
- ☆ 玉ねぎ 1個
- ☆ 卵 1個
- ☆ 塩玉子、パン粉 適量
- ピーマン 6個
- オクラ 大さじ2
- トマト 1個
- オクラ 1/4個
- コンソメ(固形) 1個
- 水 100cc

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、レンジで600W2分半
- ② ピーマンを半分に分けて、タネをとり、小麦粉を軽く振りかける。
- ③ ①と②を混ぜる。
- ④ ③をピーマンに詰める。
- ⑤ 肉面を下にして、フライパンで焼く。焼き色が付いたら、おし焼きにする。



### [ソースの作り方]

- ① トマトをさいの目切りにする。
- ② 小さな鍋に、トマト、玉ねぎ、オクラ、水、コンソメを入れ、煮つめる。

⑤盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

とても楽しく料理できました。パン作りが特に面白かったようです。  
レシピの数字を見ながらの料理は、家で作るアバウトな料理より  
わかりやすく自分で取り組みやすかったようです。  
江別産の夏野菜はたくさんあるので意識して食べるようになりました。

～反省・感想など～

江別の野菜をたくさん使ったので、新鮮でとても美味しく食べられたので  
よかったです。