

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。

①納豆巻き

- ご飯
- 焼きわり
- 糸納豆(小粒)
- 酢(50cc)
- 砂糖(小さじ)
- 塩(少々)



- 1) 小粒納豆はみじん切りにし、焼きわり状態にしたれを合わせる。
- 2) 炊きたてのご飯と①をうわであきながら、切るようにまぜ合わせ酢飯を作る。
- 3) 竹すたれの上に焼のり全形をのせ、その上に酢飯をうすくのせる。
- 4) 手前から2~3cmに納豆を棒状に並べる。
- 5) 竹すたれを手前から巻く。

②コロッケ

- じゃがいも
- 牛・豚をいじ肉
- 玉ねぎ
- 塩・コショウ(少々)
- 薄力粉
- 卵
- 牛乳パン粉(少々)
- サラダ油



- 1) 少々塩を入れたお湯でじゃがいもを茹でる。
- 2) フライパンで①を炒め、塩・コショウを入れる。
- 3) 茹で上がり水分をとばしたじゃがいもをすり棒で潰す。
- 4) 潰したじゃがいもと②を混ぜ、手に取り形を作る。
- 5) 薄力粉→卵(牛乳を合わせたもの)→パン粉の順で衣を付け、180℃の油できつね色になるまで揚げる。

③サイコロステーキ

- 牛肉のサイコロステーキ(市販)
 - ステーキソース(市販)
- 1) よく熱したフライパンに油を敷き、肉を焼き、ステーキソースをかける。
 - 2) 出来上がったら、ソースを添える。

④卵焼き

- 卵(2個)
 - 牛乳(少々)
 - 玉油(少々)
 - 砂糖(小さじ2)
 - バター(少々)
- 1) ①をよく混ぜ合わせる。
 - 2) 熱したフライパンにバターを敷き、①の材料を半分入れて平にすく(中火)
 - 3) しとりにしたとこで手前から巻き、端にまよめしておく。
 - 4) 一旦、火を止め、残りの①の材料を流込む。
 - 5) 再び中火にし、しとりに火が通ったところで、3)から巻いていく。



⑤ピーマンとパプリカと韓国のお炒め

- ピーマン
 - パプリカ
 - 韓国のお炒め
 - 塩
- 1) ①を細切りにし、炒めしんなりしたら、韓国のお炒めをきいて炒める。
 - 2) 塩で味を調える。



⑤盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～
 ○早くから準備を始め、手間は省けず、様子かうかがえ、格別でした。
 見映えも味も申し分なし。(父)
 発火→弁当に入れる具材のセンスが良いと思ひ、見た目もとても良かったので思ふよりおいしそうだった。実際はおいしくいただきました。

～反省・感想など～
 お弁当作りは思ふ以上に大変だった。だけど達成感があり、江別の食材にも興味があった。これからは、自分で料理をできる子にしたい。