

# 渡邊 雅史

## 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。

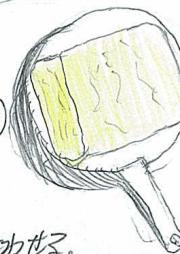
### ①納豆巻き



### ③サイコロステーキ

- ・生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、ステーキソースとからめる。
- ②出来上がったら、レタスを添える。



### ④卵焼き

- ・卵(2個)
- ・牛乳(少々)
- ・玉ねぎ(少々)
- ・正油(少々)
- ・砂糖(少々)
- ・バター(少々)

- ①④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らに広げ(中火)

- ③しっかりと焼いたところで手前から巻き端にまくめておく。

- ④一旦、火を止め、残りの①の材料を流し込む。

- ⑤再び火にし、しっかりと火が通ったところで、③から巻いていく。

### ②クロック



- ・じゃがいも
- ・牛・豚を含む肉
- ・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少々の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・こしょう入れる。

- ③茹で上がり水分をとばしたじゃがいもをさし棒で潰す。

- ④潰したじゃがいもと①を混ぜ、手に取り形を作る。

- ⑤薄力粉→卵(牛乳を含めたもの)→パン粉の順で衣を付け 180℃の油で揚げる。色にならまで揚げる。

### ⑤ピーマンとパプリカと韓国(のり炒め)

- ・ピーマン
- ・パプリカ
- ・韓国(のり)
- ・塩

- ①⑤を細切りにして炒め、しんなりしたら、韓国(のり)をちぎって炒める。

- ②塩で味を調える。



# 渡邊 雅史

## ⑤盛りつけ図(完成写真など)



## ~家庭からのコメント~

①早くから準備を始めて手間を惜しそうな様子がうかがえ格別でした。

見聞えも味も申し分ない。(父)

気太つ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です。おいしそうだと思った。実際はおいしくて辛くてよかったです。

## ~反省・感想など~

お弁当作りは思ひ以上に大変だった。だけど達成感があり江別の食材にも興味を持った。これからは自分で料理を引き続きしたい。