

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 からあげ  
(とりもも肉(道産)  
からあげ粉)

1. ビニール袋にとり肉とからあげ粉を入れ、まぜる
2. レンジの鉄板に肉をのせて、インフライヤーで焼く

③ たまご焼き

たまご 2コ  
白だし 小さじ1  
醤油 大さじ1  
水 大さじ2

1. 材料をすべて混ぜる
2. フライパンに $\frac{1}{2}$ にしたものを入れ、かたまってきたら片側にまろめる
3. 2をくりかえす
4. 型もととのえる

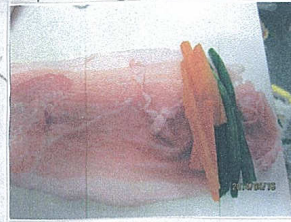
① ドロココリ  
(江別産)  
小房に分け  
(お好みで)

④ 野菜の肉まき焼き

豚もも肉 1枚  
インゲン(北海道) 1にんじん(北海道)

1. インゲンは、すじをとるにんじんも同じ大きさに切り、ゆでる
2. 肉を丸重さねインゲン、にんじんを肉のはしにおき、肉で巻く

③ 巻き終わり  
を下にして、  
焼き



4. 焼き色がついたら、たれを入れ、照り焼きにする

⑥ お米を炊いて、お好みでからあげをかけてませる

⑤ ポテトサラダ

・いも(いかのひきみ)(自家産)  
・きゅうり(自家産)  
・にんじん(道産)  
・ごま油(道産)  
・ハム

マヨネーズ 適量  
醤油 少々  
お酢 少々  
ごま油 少々

1. いも、にんじんを切り、ゆでる、ゆわらかくなったらお湯を切り、火にかからいりする
2. きゅうりは、うす切りにして



3. すべて混ぜ、マヨネーズ等で味付けする

⑤盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

普段、なかなか機会がなく、手伝いをさせられなかつたのですが、今回、本人好きなメニューをこころをこめて、作り方を教えられる機会が、良かったです。普段から手伝いをさせるように、私自身、気を付けていきたいと思います。

～反省・感想など～

普段から、自分など作ったことかたから、終わる前は、嫌だったけど、やってみると楽しかったから、今後もお料理に興味をもつてみようかなと思いました。

江別第三中学校 2年

1組

11番

氏名 高橋 颯太