

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。

玉ねぎ トマト とまろけ
 トマト400g、玉ねぎ半、しょうが、ニンニク
 をミキサーにかけ 鍋にかける。
 せう、こしょう、酢を入れ 煮込みます。
 水気を飛ばせば できあがりです。
あうちと揉れたトマトですよ。

鍋
弱火

• ホットサラダ ... 火で揉れたじゃがいもを丸ごとレンジでチンして
 きゅうり、わかめを入れ マヨネーズ、しょうが、こしょうで
 ラップをまいて 5分とチンし、 味付けをします。
 フォー
かんたん
デス

♪♪♪
**時間もかからず
おいしくできますよ**

• チキンライス ... 玉ねぎ、ソーシ、玉子をフライパンでいため、
 ごはんを入れ、けつろ、ソース、とあ、こしょうで
 味付けて出来上り
**手作りけつろが
甘めとしたのと少しだけ
味をこしてました**

♪♪♪
**揚げないよう
火かけwニ落!**

• かつ焼玉子 ... 熱したフライパンに油をひき、一気に焼く。
 ♪ ♪ ♪



♪♪♪
 ♪は太田ア-4さん
 江別産のおからを
 エサにしているそうぞす
 健康イブデス

まるごとえんぷ
 食材はほぼ江別産で
 体用したお弁当です。
 江別の『おいしい』が
 つまった一品です♡

⑤盛りつけ図(完成写真など)



~家庭からのコメント~

いちねりけつろを作りとてもおいしくできました。
 暑い中 鍋で時間をかけ煮たりがwおりました。
 江別の食材をふんだんに使用しますのでとても美味です
 のり、わかめ、かつは全て江別で生産している食材です。まるごと江別!!

~反省・感想など~

いつもは一人で弁当を作っているけど、今回は母と一緒に作ったので楽しかった!