

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。

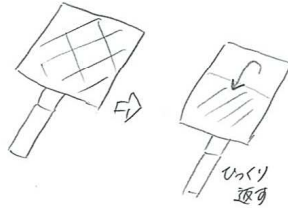
<長ネギ入り玉子焼き>

① ボウルに卵を入れ混ぜる



② ボウルにしょう油・ネギを加える
↳ 小さく切っておく

③ 少しずつ流し、焼く



④ 何回もひっくり返し、③をくり返す



⑤ 完成

<ししとう中肉巻き>

① 牛肉でししとうを巻く



※ 目安はししとうが半分以上やくれる位

② 火が通るまで焼く



③ 塩・しょう油で味をつける



④ 完成

<さやえんどう＆ウインナーのいけぬもの>

① フライパンに油をひき、さやえんどうを入れる



② さやえんどうに火が通ったらウインナーを入れる



③ 砂糖・しょう油で煮つめる

④ 完成

<さつまいも煮>

① さつまいもを切る



② 냄비にお湯とさつまいもを入れ、沸騰させる



③ 沸騰したら、砂糖としょう油を入れる

④ 完成

氏名 飯野 優希

⑤お弁当のタイトル

江別の食材たっぷり弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

栄養のバランスや色合い オカダの詰め合わせと自分で考え子が親にお弁当を作る機会が普段はないので良い経験が出来たと思います。

～反省・感想など～

江別にはたくさん野菜があります。このことを私はお弁当を通して学ぶことができました。今後は輸入した食材ばかりではなく、江別の食材をたくさん食べて地産地消したいです。

江別第二中学校 2年

1組

33番

氏名 飯野 優希