





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。

納豆オムツ

○卵と納豆を混ぜたズを入れる。

○納豆の外を入れてよく混ぜて焼く



千切りキャベツ

○キャベツをスライサーで千切りにして水にさらす。

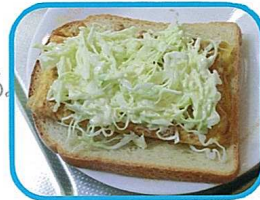
○千切りキャベツにマヨネーズとマスタードを入れて混ぜる。



納豆サンド

○食パンをオーブンで焼きバターをぬる。

○食パンに納豆オムツと千切りキャベツをたっぷりのせる。

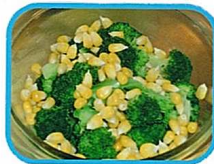


ブロッコリーサラダ

○ブロッコリーを小房に分けてゆでる。

○とうきびはゆでて粒をとる。

○ブロッコリーととうきびをマヨネーズとわさびを入れて混ぜる。



江別産の材料



氏名 赤野孝徳

⑤お弁当のタイトル

江別産納豆サンド

⑥盛りつけ図(完成写真など)



~家庭からのコメント~

我が家の定番の納豆サンドは、納豆をそのまま食パンにはさんだものなのですが、今回、お弁当ということで納豆オムツトアツジしたアイデアが、お弁当です。ブロッコリーサラダにわさびが入っているのも辛さがアクセントにハマりました。オムツト作りに苦戦していたのですが、おいしくいただきました。

~反省・感想など~

納豆オムツトを引、繰り返す時納豆がバラバラになって大変でした。江別産の食材は探せば沢山あるなと思いました。夏だから江別産食材をみんなおいしく食べる事ができるとわかりました。

江別第二 中学校 2年 1組 1番 氏名 赤野孝徳