

【1】タイトル

低糖質えべあげサンド

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

木綿豆腐

江別産の大豆を
100% 使用した豆腐

【4】PRポイント・おすすめの一品

キツネサンド

パンの糖質が多いので、
糖質の少ない油揚げをパン
の代わりに、中身の食材も
糖質の少ない豆腐コロッケに
しました。

【5】家庭からのコメント

糖質を気にするこはく食べれるので
健康に気がった料理を作ってくれてありがとう！
とてもおもしろかったです。
ポテトもあるので、ダイエットにもなる料理でした。
ブロッコリーのスープは美容にもなるといってね。

【6】反省・感想など

お弁当のメニューを考えて、作るのは
難かしかったけど、食材の豆知識や
江別産の食材を知れてよかった。
これを機会に料理を手伝う
時間を増やしていきたいです。

江別市江別第三 中学校 2年 1組 57番 フリガナ 田中 結菜

夏休みの課題 調理に挑戦～家族のために作ってあげよう～

①メニュー(お弁当の中身または料理名)

- ・豆腐コロッケ ・ブロッコリーのポタージュスープ
- ・キツネサンド ・ミニトマト ・みかん

②材料(4)人分

江別産の食材・加工品には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書き出しましょう。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
木綿豆腐	○	イオン	江別産の大豆100%を使用した豆腐。コレステロールの心配のないたんぱく質減。
豚赤身ひき肉		ホクレンショップ	赤身の多い方が、淡白でヘルシー。
玉ねぎ	○	祖母の家庭菜園	コレステロールの代謝を促進し血栓をできにくくする。
バター	○	自宅	バターの薄い黄色は牛の飼料(牧草)に含まれるカロテンが乳脂肪に蓄積したもので夏に青草を食べた牛のバターは黄色みが強く、冬に干し草を食べた牛のバターは白色が増す。
塩		自宅	塩の成分、塩化ナトリウムは神経の働きを正常に保つ働きがある。
コショウ		自宅	アルカロイドに分類されるピペリンが含まれていて、薬効を期待した薬膳料理に使用される。
カレー粉		自宅	インドには存在していなかった件"リス発祥のミックススパイス。日本では20~30種類のスパイスを使用して作られている。
おから	○	イオン	食物繊維やカルシウムを多く含んでいて、安価でローカロリー。
卵	○	太田ファーム	ビタミンCやカルシウムは不足しているが、栄養価が高く、特に動物性たんぱく質を多く含んでいる。
キャノーラ油		自宅	酸化や熱に強い。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

健康を気になりだしたお母さんに、低糖質なお弁当を、食べてもらいたかったから。

氏名 田中 結菜

夏休みの課題

調理に挑戦～家族のために作ってあげよう～

①メニュー(お弁当の中身または料理名)

②材料(4)人分

江別産の食材・加工品には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書き出しましょう。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
油揚げ	○	イオン	豆腐に比べると脂質が多くなるが、大豆由来の成分はほぼ変わりなく栄養満点です。
チーズ		自宅	チーズの20～30%を占めるたんぱく質は、身体に必要なアミノ酸をバランス良く含み、たんぱく質の王様とされている。
きゅうり	○	祖母の家庭菜園	カリウムを多く含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する働きがあり高血圧に効果がある。
トマト	○	祖母の家庭菜園	13-oxo-ODAというリノール酸を摂取することによって、肝臓で脂肪燃焼に働いたたんぱく質が多く作られ血糖値が低下する効果がある。
レタス	○	ホクレンショップ	レタスには多く含む栄養成分はないが、サニーレタスやサラダ菜には多くのβ-カロテンを多く含んでいる。
豆腐コロッケ			ジャガイモの代わりに糖質が少ない豆腐を使って作ったコロッケ

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

氏名 田中結菜

夏休みの課題 調理に挑戦～家族のために作ってあげよう～

①メニュー(お弁当の中身または料理名)

②材料(4)人分

江別産の食材・加工品には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書き出しましょう。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
ブロッコリー	○	祖母の家庭菜園	生産量日本一の北海道の中でも江別はとりわけ収穫量の多い生産地！レモンより多いビタミンC、葉酸やビタミンK、Fも多く含んでいる。
玉ねぎ	○	市内の直売所	
牛乳		自宅	免疫力を高めて病気になりにくい体をつくる。病原菌の感染を防ぐ、血圧を改善する働きがある。
コンソメ		自宅	
塩		自宅	
コショウ		自宅	
ミニトマト	○	祖母の家庭菜園	普通のトマトよりミニトマトの方が栄養価が高い。リコピンやβカロテン、食物繊維が1.5～1.8倍も多い。
みかん		自宅	風邪予防、美肌効果、動脈硬化の予防など様々な効果がある。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

氏名 田中結菜

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。(複数枚でもOK)

～ブロッコリーのポタージュスープの作り方～

① ブロッコリーを小房に切り分ける。
ブロッコリーは茎の部分も食べられるので、根元を切り落として皮をむき、適当な大きさに切り、ため洗いをする。玉ねぎを洗ってから、適当な大きさに切る。

② 鍋にたっぷり水を入れ、塩を入れ、火にかける。鍋の水が沸騰したら、茎→小房と玉ねぎの順に入れ1分ほどさっと下茹でをして、ザルにあげ、自然に冷ます。

③ ミキサーに牛乳、冷めたブロッコリーと玉ねぎを入れ、かくはんする。



～ポイント～
ミキサーに
かけるので
少し硬く
てもOK!

④ 鍋に③とコンソメを入れて
温め、塩・コショウで
調味する。



～完成～



～ポイント～

ブロッコリーは切ってから、
ため水の中で洗う方が良い!

・ほかの葉物野菜などと比べると、
緑のつぼみの部分にゴミや虫が
残りやすいため。

最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう!!

氏名 田中結葉

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。(複数枚でもOK)

～豆腐コロッケの作り方～

① コロッケの衣にするドライおからを作る。

ドライおからの作り方

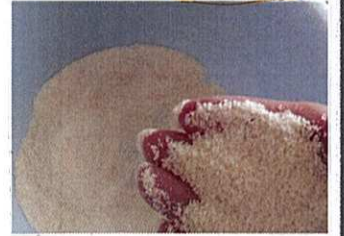
- ・オーブンで乾燥させる。

天板にオーブンシートを敷いて、おからを広げる。
150℃に予熱したオーブンで30分乾燥させる。
(途中2～3回上下を返して混ぜる。)

乾燥前



乾燥後



- ・こし器で細かくする。

② 豆腐を水切りする。

豆腐をキッチンペーパーで包んで、ザルにのせ、皿2～3枚で重しをして、厚みが半分になるまで30分おき。
しっかり水切りをする。

③ みじん切りした玉ねぎとひき肉を炒める。

フライパンにバターを入れ中火で熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒め、ひき肉の $\frac{1}{2}$ 量を加え、ポロポロにほぐしながら炒め、塩・コショウで調味し、粗熱をとる。



最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう!!

氏名 田中 結菜

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。(複数枚でもOK)

④ ボウルに水切りをした豆腐を入れ、

泡だて器で細かくする。そこに炒めた③と
残りのひき肉とカレー粉を加えて、よく混ぜ、
成形する。



細かく
する
⇒



↑ 残りのひき肉



↑ カレー粉



成形したもの

⑤ 細かくしたドライおから、溶き卵、粗目のドライ
おからの順に衣をつけて、170℃で3~4分
揚げて色づいたら裏返して、キツネ色に
なるまでさらに3~4分揚げる。

粗目のおから



↑ 細かくしたおから ↑ 溶き卵



衣をつけたもの



揚げているもの

~完成~



最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう！！

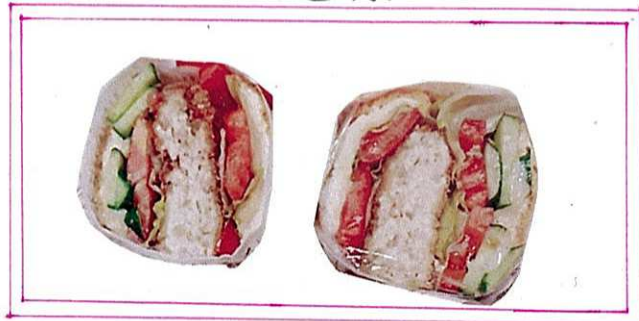
氏名 田中結菜

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。(複数枚でもOK)

～キリネサンドの作り方～

- ①油揚げを半分に開いて切り、チーズをのせてトースターでこんがり焼く。
- ②野菜はそれぞれ水洗いして、きゅうりは斜めに薄切り、トマトは輪切り、レタスは手で適当な大きさにちぎる。
- ③ラップを敷き、①を置き、その上にきゅうり→トマト→豆腐コロッケ→トマト→レタスの順に乗せ、最後にもう一枚の油揚げを乗せラップで包んでなじませる。
- ④少し時間を置いて、ラップをつけたまま半分にカットする。



～ポイント～
油揚げの大豆感をなくす方法
・油揚げを半分に開いて使う!
・チーズ焼きをして使う!

最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう!!

氏名 田中 結菜