

【1】タイトル

野菜たっぷりグラタン

【2】完成写真(盛り付け図)



こんな材料で作りました。

江別 or 北海道産



道外 or 外国産



【3】イチオシの江別産食材

じゃがいも

レットムーンという品種で見た目は赤くてさつまいもみたいですが切ってみると中が黄色のが特徴です。茹でるとほくほくしていておいしいです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

このグラタンは江別産の野菜がたっぷり使われていて野菜が好きな子でもおいしくたべられる味です。見た目もよくなるようにかざりつけしたりチーズをたっぷり入れたのがポイントです。

【5】家庭からのコメント

江別産の食材を使い、彩りや栄養面を考慮して作るこぼでましたね。着達からも好評で、おかわりするほど美味しかったです。時間はかかりましたが、丁寧に最後まで頑張りました。ぜひまた違う料理にも挑戦してみてくださいね。

【6】反省・感想など

普段あまり料理をしないので野菜を切るのに時間がかかりたり先のことを考えずに行動してこまることが何度ありました。特にペルシャカレーをつくるときが一番大変でした。料理を作る機会を増やして以上の反省点に気をつけてまた作りたいです。

大麻 中学校 1年 2組 36番

フリガナ 氏名 大谷 侑空

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)

野菜た.ぷり グラタン

②材料(タ)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
じゃがいも (シットムーン)	○	祖父の家の畑 (直売所に出している)	祖父の家でとれたシットムーンは見た目は赤くてさつまいもみたいですが中は黄色いです。
卵	○	防災センターの 直売所	江別市豊幌産のたまごです。 生産者は宮本和喜さんです。黄身の色はうすいです。
ミニトマト	○	祖父の家の畑 (直売所に出している)	トマトにはビタミンAとなるβ-カロテンがやや多く含まれています。トマトが赤くなるのはリコピンという色素があるからです。
ウイナー	○	江別の 防災センター	ウイナーはとんでんファミリーさんのものです。 江別の防災センターで買いました。
ぶなしめじ		生協	ぶなしめじにはビタミンDが含まれています。 その他にもチロシナーゼやグルタミン、グルタミン酸などもあります。
玉ねぎ	○	祖父の家の畑	祖父の家でとれたたまねぎです。 たまねぎは血をさらさらにする効果があり高血圧や糖尿病を予防に最適です。
ブロッコリー	○	防災センターの 直売所	生産者は上出路子さんです。 ブロッコリーの生産量は道内1位です。
塩胡椒		家にあつたもの	野菜などをいためるときに味付けとしてつかいます。
バター		近所の スーパー	チューブのバターでビッグハウスで買いました。 ペルシャメルソースをつくるのにつかいます。
牛乳	○	江別の 防災センター	町村農場さんの牛乳です。 ペルシャメルソースのもとになります。
小麦粉	○	生協	江別産の小麦粉(薄力粉)です。 江別製粉で作られています。
チーズ		生協	ヨーロッパ産でグラタンの上にのせるチーズ用に 使いました。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

弟たち
たくさんの野菜が入っていて色とりとりにグラタンの味で野菜もあまり味がしないので野菜嫌いの弟たちに作りました。

氏名 大谷 侑空

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)

① じゃがいもを切り、
串がす、と刺さるくらいに蒸す。

② ウィナー はななめ切り
玉ねぎは薄切りに。
しめじは石づきを取り、わける。
ゆで卵は輪切りに。

③ ウィナー、玉ねぎ、しめじを油をひいた
フライパンで炒める。この時塩胡椒で
味つける。

④ グラタンの皿の内側に薄くバターをぬる。

⑤ 小鍋に弱火でバターを溶かし、小麦粉を入れませる。
温めた牛乳を少しずつ入れていく。

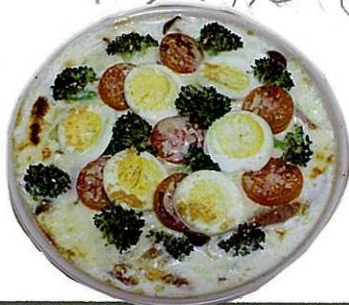
⑥ クリーミーになったら塩をひとつまみ入れる。

⑦ グラタンの皿にじゃがいもをしきつめ炒めた
ウィナー、野菜をのせる。

⑧ 「⑤~⑥」でつくったソースをかけチーズを
たっぷりのせる。

⑨ オーブンで焼き、少しチーズが溶けてきたら
トマト、卵、フロコリーをかき混ぜて、
再度オーブンで焼いて

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 大谷侑空