

【1】タイトル

いつもありがとう!!

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



た食材を
きゅうりは
した。
しかったです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

「ケキ寿司」
ケキ寿司にと
とろろ昆布には
溶け出した栄養
また、きゅうりを
ある。



【5】家庭からのコメント

家庭菜園の食材も使って、おいしい料理を一生懸命に作ってくれました。ケキ寿司は本人が幼稚園児の時に好きだった料理ですが、本人が作ったのを食べる事が出来る、懐かしさと嬉しさを感じました。また、作って下さい。

【6】反省・感想など

普段、料理をあまりしないけど、今回のような機会でも料理をしてみても、家族に喜んでもらえて嬉しかったです。次は、一人で作れる料理に挑戦してみたいです。

大麻

中学校

1年 2組 32番

フリガナ
氏名 浅野 美月

【1】タイトル

いつも ありがとう!!

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

家や祖父母の家で採れた食材を
使いました。
トマトは赤く色づくまで育て、きゅうりは
市販の物よりトゲトゲが少なくなっていました。
自家製なので新鮮で美味しかったです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

「ケキ寿司」
ケキ寿司にとろろ昆布を入れました。
とろろ昆布には一緒に入れたきゅうりの水分が
溶け出した栄養分まで吸収してくれる。
また、きゅうりを塩もみしなくて良いメリット
がある。

【5】家庭からのコメント

家庭菜園の食材も使って、おいしい
料理を一生懸命に作ってくれました。
ケキ寿司は本人が幼稚園児の時に
好きだった料理ですが、本人が作った
のを食べる事が出来て、懐かしさと嬉し
さを感じました。また、作って下さい。

【6】反省・感想など

普段、料理をあまりしないけど、今回の
ような機会でも料理をしてみても、家族に
喜んでもらえて嬉しかったです。
次は、一人で作れる料理に挑戦してみたい
です。

大麻

中学校

1年 2組 32番

フリガナ
氏名 浅野 美月

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)

ケ-キ寿司、さやいんげんとうもろこしのかきたまスープ、ミニトマトのはちみつレモン漬け
 ・米ナスのねぎ味噌クラタン、ポテトサラダのカラフルロール

②材料()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
米・コシヒカリ		スーパーで 購入した物	米の粘り気が強く食味に優れる品種
キュウリ	○	家で採れた物	キュウリは、全体の90%が水分で構成されている。がん予防効果のある食材であると位置づけられていた。
卵		スーパーで 購入した物	卵の卵黄にはたんぱく質やコレステロールを豊富に含んでいて、特に必須アミノ酸が卵黄に多く含まれる。
ツナ缶		スーパーで 購入した物	ツナ缶には、栄養がバランスよく含まれている。良質のたんぱく質、ビタミンB、EPA、DHAなどがある。DHAは脳の働きを活性化させる働きがある。
とろろ昆布		スーパーで 購入した物	とろろ昆布には、水溶性食物繊維に含まれるアルギン酸とフコイタンが豊富に含まれていて、小腸で脂肪や糖分を抱え込み吸収されない、体外に排出してくれる。
ミニトマト	○	家で採れた物	ミニトマトには、抗酸化作用が強くてがんや生活習慣病の予防効果があり、リコピンが大量に含まれている。
ハチミツ		スーパーで 購入した物	ハチミツには疲労回復や高血圧の予防がある。その他にも、便秘や下痢の改善もある。
レモン汁		スーパーで 購入した物	レモンには、ビタミンCが豊富で高血圧や肥満、骨粗鬆症の改善にも役立つ。生活習慣病を予防する効果もある。
人参		スーパーで 購入した物	人参には、カロテンが豊富に含まれていて、免疫力アップや抗酸化作用がある。
さやいんげん	○	江別に住んでいる祖母の家で採れた物	さやいんげんには、カリウムをたくさん含んでいるのでナトリウムを排泄する役割があり高血圧に効果がある。
米ナス	○	家で採れた物	ナスにはナスニンと呼ばれる、ポリフェノールの一種、アントシアニン系の色素で強い抗酸化力がある。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

・家族
 ・お頃の感謝を込めて

氏名 浅野 美月

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()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
ねぎ	○	家で採れた物	ねぎ特有の強い香りの成分は、硫化アリルと言う成分によるものでビタミンB1の吸収を助ける他、血行を良くする働きがある。
チーズ		スーパーで 購入した物	チーズには、100gチーズを作るのにおよそ10～14倍の牛乳を使っているため牛乳に入っているカルシウムの量の何倍も入っている
スッキニ	○	江別に住んでいる 祖母の家で採れた物	スッキニには、カリウムを多く含んでいてナトリウムを排泄する役割があり、高血圧に効果がある。
じゃがいも	○	江別に住んでいる 祖母の家で採れた物	じゃがいもには、ビタミンCがたくさん含まれていてでんぷんに中られていて加熱しても壊れにくい
豆苗		スーパーで 購入した物	豆苗にはβカロテンが多く含まれていて抗発がん作用や動脈硬化の予防ができる

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 浅野 美月

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)

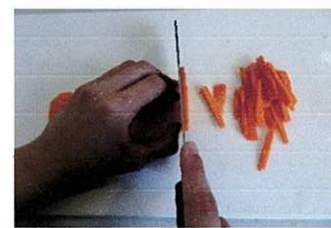
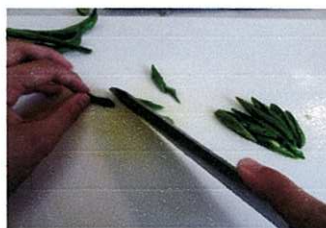
『ケーキ寿司』の作り方

- ① 酢飯を作る。
- ② 卵に砂糖を入れて、炒り卵を作る。
- ③ きゅうりをスライサーで千切りにする。
- ④ ツナにマヨネーズ、黒コショウを入れて混ぜる。
- ⑤ 型にラップをしき、炒り卵 → 酢飯 → ツナ → きゅうり、とろろ昆布 → 酢飯の順番で詰める。
- ⑥ きゅうりでリボンを作り、パスタで止める。
- ⑦ お皿にひっくり返して、卵の上やお皿にリボン・きゅうり、ハム、トマトで飾り付けをする。



『さやいんげんと人参のかきたまスープ』の作り方

- ① いんげんはすじを取り、ななめ切りにんじんは千切りにする。
- ② 鍋にお湯をわかレコンソックスをいれ、切った野菜を入れる。
- ③ 塩・コショウで味付けをして水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を回し入れる。

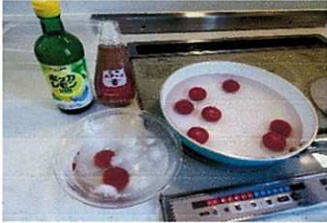


④作り方

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)

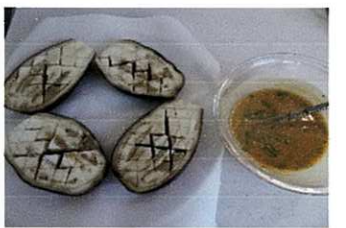
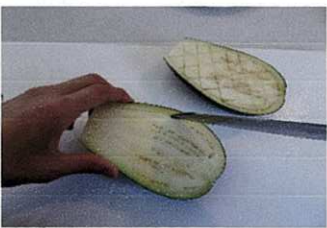
『ミニトマトのはちみつレモン漬け』の作り方

- ① ミニトマトを湯むきする。
- ② はちみつとレモン汁を入れて冷蔵庫で冷やす。



『米なすのねぎ味噌グラタン』の作り方

- ① 米なすは半分に切り、皮の内側5mm位に切り込みを入れ、中は格子状に切り込みを入れる。
- ② 水につけ、アクをぬく。
- ③ お皿になすを並べてラップをし、なすが柔らかくなるまで、レンジで加熱する。
- ④ ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ ホールにねぎ、味噌、酒、みりん、おろしにんにくを入れて混ぜる。
- ⑥ なすの上に⑤のねぎ味噌をかけ、溶けるチーズを乗せてオーブンで焼く。



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)

『ポテトサラダのカラフルロール』の作り方

- ① ジャガイモを良く洗ってラップに包み、ジャガイモが柔らかくなるまで、レンジで加熱する。
- ② ジャガイモが熱いうちに皮をむく。
- ③ ジャガイモをボールに入れフォークでつぶし、マヨネーズ、牛乳、塩コショウを入れて混ぜる。
- ④ 人参、黄色ズッキーニ、緑色ズッキーニをピーラーで薄くむく。
- ⑤ お湯に塩を入れ、スライスした野菜をさっとゆで、キッチンペーパーで水気をとる。
- ⑥ 野菜にポテトサラダ、豆苗を入れて端からぐるぐる巻き、上に切ったミニトマトで飾る。

