



【1】タイトル

夏野菜のパエリア 🍴🍴

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

	<p>芝木農園さんのトマト 大きくてあまかったです♡</p>
	<p>ひまかりの舎さんのスリッ ニ! 旬なので、おいしかったです。</p>

【4】PRポイント・おすすめの一品

<p>夏野菜のパエリア 🍴🍴</p>	
	<p>夏野菜を使ったので、 夏バテ予防になります!</p>

【5】家庭からのコメント

とてもいい味、美味しかったです。
タイを入れたのが良かったね。
いのこもった丁寧な料理でした。
もう、いつでもお家にいける晩前です☆
ご馳走さまでした。

【6】反省・感想など

ちょっと米が足りなくなっちゃったので、
炊きあがり時はもう少し水を足そうと
思います!!

















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)

夏野菜のパエリア

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。

食材名	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
例) ななつぼし	○	生産者の〇〇さんから購入	冷めてもおいしい、江別でよく作られているお米。生産者は〇〇さん
玉ねぎ  (1/2)		スーパー	硫化アリルが含まれているのでかぜ予防に!!
トマト  (1個)	○	EBRI 林農園	トマトをオリーブオイルと食べると健康効果が!! (ジレニウミタリ)
ズッキーニ  (1本)	○	EBRI 林農園	カリウムが多く含まれているので血圧を調節してくれる。
えび 		スーパー	アスタキサンチンは人のほらほらを作る材料
たに 		"	ビタミンEによって体内の物質の酸化を防いでくれる。
あじり 		"	あじりはミネラルがたっぷり含まれている
パセリ 		"	疲労回復、食中毒予防効果がある。
塩 		"	肌にいいミネラルが含まれている
オリーブオイル  (大2)		"	健康に良いとされる成分が豊富に含まれている。
米  (2カップ)		"	パエリアのベースとなるでんぷんが多く含まれている。
サフラン 		"	アヤメ科の多年草のめしほを乾燥させた物。
にんにく  (1片)		"	体力増強、疲労回復にいい。
ローリエ  (1枚)		"	消化を促し内臓へのストレスを減らす。
水道水 		"	日本の水道水は世界一安全な水だそう。
バーボン  (100g)		"	疲労回復、アンチエイジングに効果的。
とりもも  (1枚)		"	鉄分ビタミンB2が多い部位。

③テーマ

誰に作りますか? どんな思いで作りましたか?

- 誰に? (勉強、家事、仕事で疲れている家族に)
- どんな思いで? (疲れをとって(楽しい)という思いを込めて)
- どんなお弁当を? (感謝の思いを込めたパエリアを)

フリガナ 池田 かえり

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)

(上の具)の作り方

- ① なべにオリーブオイル(大)にんにくを入れ 弱火で3分
五徳型、とりこ、パルコンを入れ 中火で3分
- ② えびを頭を付けたまま、貝、スリッキーニ、トマトを
★ 入れ 7分をして 20分(弱火)加熱
- ③ ★ 材料を全てザルに上げ、汁と具に分ける。
- ④ ④ 汁は360ml になるように足りない分を水で
補う
- ⑤
- ⑥



(米)の作り方

- ① 上の(上の具)のなべを洗わずにオリーブオイル
(大)を入れて、1分予熱をし、米を入れる。
- ② 1分いためて、④の汁を入れてゆがす。
- ③ 水をさらにしてたニをのせ 7分をして 中火で
3分加熱
- ④ 蒸気が出たら 極弱火にして10分加熱
- ⑤
- ⑥



(上の具と米を合体する!!)の作り方

- ① ④に★③の具材を牛早く入れ、7分をし
- ② て 余熱で3分蒸らす。
- ③ ハッセルをちらして、完成
- ④
- ⑤
- ⑥



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 池田 かえり