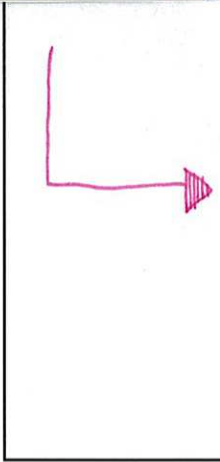


【1】タイトル

しんが稲荷と江別の野菜弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



おじいちゃんか作っているピーマンです。農薬をからいならりの”本来の味”をとてき楽しめます。
江別産のじゃがいもです。ゆでるといきの甘みを引き出されてとてもおいしかったです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

稲荷



菊の家工場の揚げと江別産のお米で作ったいなりです。とてもふくらしておいしかったです。

【5】家庭からのコメント

とても美味しくいただきました。普段自ら食事作りには関わりがないので、何も作れないのか?と心配したけど、いろいろ挑戦して母はビックリです。江別の食材もいろいろ知れて、楽しく作れてよかったです。

【6】反省・感想など

なかなか自分から手伝いに行くことが無かったのと、これはとても良い機会になりました。江別産のものについても良く知れたのと、良い経験ができました。

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)

いなり、コロッケ、ヒーマンの肉づめ、野菜の肉まき、ソーセージ

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
おぼろづき	○	のぼろ野菜直売所で購入	この道百二十年の三好農園が八十年田んぼで作った、炊き上がりにくくなお米。
パプリカ	○	スーパーで購入	一週間に一度、110℃を水に混入させたおかげで、農薬を減らしおいしい作物が作られている。
ミニトマト	○	のぼろ野菜直売所で購入	完熟したミニトマト。
ブロッコリー	○	のぼろ野菜直売所で購入	収穫量道内一位。ビタミンCの量がとびぬけて多い、緑黄色野菜。
人参	○	のぼろ野菜直売所で購入	野幌産。7月に収穫できる。星野富子さんがつくった人参。ビタミンB、カロテンが豊富。
ヒーマン	○	おじいちゃん畑でつくったもの	おじいちゃん畑で栽培しているヒーマン。シキキシャキしてとてもおいしい。
メーカーン	○	のぼろ野菜直売所で購入	ビタミンCがたくさん含まれている。その量はほうれんそうがみかんと同くらい。かぜの予防や疲労の回復に役立つ。
卵	○	のぼろ野菜直売所で購入	豊幌生まれの卵。コシがあって甘い卵。クセはないが味がある。ホリスブラウン(平飼)の卵。
バーコンとウインター	○	のぼろ野菜直売所で購入	直火式製法で火熏煙乾燥させた肉本来の旨みを引き立たせた一品。
あげとおから	○	菊の家さんで購入	手間暇かけた揚げ生地をすしすくでじっくりにカリ揚げをし、肉厚な食感にこだわって作られている。

③テーマ アスハラ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

- ・ 誰に？ (お母さんやお父さん)
- ・ どんな思いで？ (日頃の感謝をこめて)
- ・ どんなお弁当を？ (健康と笑顔が増えるおいしいお弁当)

トガワ モモコ
フリガナ
氏名 鬼澤 桃子

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)

(じゃがいもコロレット(ミン))の作り方

- ① じゃがいもを2cmに切り、レンジで加熱する。(500w 4分30秒)
- ② ひき肉を醤油塩と一緒に混ぜる。
バターと一緒に炒るとおいしい
- ③ じゃがいもを潰す。
- ④ じゃがいもとひき肉を混ぜ、2〜3cmの丸形にする。
- ⑤ 油で揚げる。
- ⑥ 完成!



(一口おなり) の作り方

- ① ご飯を炊く
- ② 油あげに熱湯をかけて油抜きをする。
- ③ 油あげを3等分し、帯状に切る。
- ④ 醤油、みりん、砂糖、水を鍋に入れ、あげと10分煮込む。
- ⑤ ご飯をあげで巻く。
- ⑥ 完成!

その前にめん棒でコロコロすると、後でひきやす!



(肉がめピーマン(おから入り))の作り方

- ① ピーマンを2cmに切り、中を小麦粉をまぶす
- ② おから、ひき肉、調味料を混ぜる。
- ③ ピーマンに混ぜた肉を入れる。
- ④ 肉の面を下にして4分ふたをして焼く。
- ⑤ 裏返し4分焼く。
- ⑥ 完成!



色がきれいになる

他のメニュー
野菜の肉まき

・アスパラをゆでるとき、少し塩を入れる。

ソーセージ

・ソーセージの油がでるので油をひかない方がおいしく焼ける。

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 兎澤桃子