

【1】タイトル

江別産 夏のボリュームうどん弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



菊の家さんの油揚げ。
売り切れる前に買って
よかった!



スーパーに売っている
ベーコンとは一味違う
トンデンファームのベーコン!

【4】PRポイント・おすすめの一品

冷やしうどん(かりかり油揚げのせ)



・茹でたうどんの上に、
かりかりに焼いた油揚げを
のせた一品。
・かりかりに焼いた油揚げ
がアクセント。

【5】家庭からのコメント

品数が多かったので、作るのが大変だった
と思います。暑い中、最後までよく頑張
りました。おかげでとても美味しいお弁当が
出来上がりました。

【6】反省・感想など

卵焼きを巻くのが難しかった。
(ほぼ毎日弁当を作る母親は
すごいと思う。)

江陽 中学校 2年 B組 17番 氏名 田代 翼

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)

<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆入り卵焼き ・ブロッコリーとベーコンの炒め物 ・ミニトマト ・とうもろこしご飯のおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしうどん(油揚げのせ) ・ミニハンバーグ ・ニンジンのグラッセ
--	--

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
枝豆	○	江別河川防災ステーション 農産物直売所	馬場孝之さんの恋姫という枝豆。ビタミンB1が含まれ、疲労回復に良い。
卵	○	〃	まーむのさとの卵。黄身がレモン色。理想的な栄養バランスを持つ、優れた食品。
ブロッコリー	○	〃	上出路子さんの大きいブロッコリー。ビタミンCや食物繊維が豊富
ベーコン	○	トンデンファーム	スモーキーで、味が濃い、おいしいベーコン。
ミニトマト	○	江別河川防災ステーション 農産物直売所	佐藤邦博さんの甘いトマト。クエン酸が含まれ、疲労回復に良い。
とうもろこし	○	〃	馬場孝之さんの恵味ゴールドというとうもろこし。不溶性食物繊維が豊富。
米		コープさ.ぽろ	道産米のななつぼしという品種。
うどん	○	〃	株式会社マルナカのうどん。乾麺をゆでて使用。
油揚げ	○	とうふ工房菊の家	江別産大豆を使用している油揚げ。
トンデンファームのビーハンバーグ	○	トンデンファーム	生の肉が手に入らなかったためこちらの生ハンバーグを使用しました。
ニンジン	○	直売所	ハンバーグのつけあわせに使用。
小ネギ	○	家庭菜園	うどんの薬味として使用。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

父に作りました。仕事が大変そうなので、これを食べるとリフレッシュ(まい)と思い、ボリュームのあるお弁当にしました。

氏名 田代 翼

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)

枝豆入り卵焼き

- ・枝豆を茹でて冷ます。
- ・さやから出して、薄皮をむき、粗く刻む ← **point!** (まきやすくなる。)



・味付けした卵液に刻んだ枝豆を混ぜて焼く。

冷やしうどん(カリカリ油揚げのせ)

・油揚げをグリルでカリカリに焼く。



- ↑ **point!**
- ・めんつゆを水で割る
 - ・うどんを茹でて、氷水でしめる
 - ↓
ザルにあける

ブロッコリーとベーコンの炒め物

- ・鍋に湯を沸かしてブロッコリーを茹でる。
- ・フライパンにサラダ油を入れて熱し、ブロッコリーとベーコンを炒める。



・塩こしょうで味付けをする。

ミニハンバーグ

- ・解凍して練り直し、ミニサイズに成型する。
- ・フライパンで焼き、ソースとケチャップを混ぜたものをからめる。



とうもろこしご飯のおにぎり

- ・米を水に浸しておく(無洗米)
- ・とうもろこしの身を包丁でそぎ、芯も入れ、酒、塩と一緒に炊く。 ↑ **point!**
- ・型を使って握る。



芯と一緒に炊くと、ダシが出て美味しくなる!

ニンジンのグラッセ

- ・ニンジンの皮をむき、長さ4cmくらいのくし切りにする。
- ・鍋に湯を沸かし、塩と砂糖を入れて煮る。
- ・火が通ったらバターを加え、冷ます。



ミニトマトもスタンバイ!

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 田代翼