

【1】タイトル

夏バテ防止！スタミナおつまみ。

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

・枝豆

・私の家で作る枝豆は
とても甘みか感じら
れます。

江別の気候でも、こんなに
おいしいものが作れるんだなと思う程です。



【4】PRポイント・おすすめの一品

☆青椒肉絲 (チンジャオロース)



・お店のヒーローは、
薄切だけど、自家製
ならで厚さを生かし、
少し厚めに切って、歯応え
のある食感にした所です。

【5】家庭からのコメント

いつも色々作ってくれるので、今日も安心して
まかせられました。

手ごわ良く作る姿を頼もしいなあと思っ
ながら眺めていたヨチ

味も盛り付けも中学生のワザとは思えな
いくらいの出来の良さです！ お見事！

【6】反省・感想など

中華料理は難しそうな印象ですが
作ってみると、意外に難かしくはなく、
とても作りやすく、父にも、おいしいと
言って食べてもらえました。彩りと盛り付け
にもこだわりました。

大麻

中学校

1年 4組 25番

フリガナ
氏名 細野 梨杏

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)

・青椒肉絲(チンジャオロース) ・枝豆の塩茹で

・ミニトマトのマリネ

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
ピーマン (パプリカ)	○	父が育てたもの。 家庭菜園。	お宿のものより父のピーマンは分厚く食べごたえがある。ピーマンのビタミンCはトマトの4倍も含まれているそう。
にんにく	○	〃	にんにくの香りはアリシンという成分で、栄養のひとつ。このアリシンはビタミンB1の吸収を高めるので、豚肉と相性が良い。
豚肉		スーパーで購入したもの。	豚肉はビタミンB1が豊富で体の疲れを回復する力がある。にんにくと調理することでビタミンB1の吸収がしやすい。
ミニトマト	○	父が育てたもの。 家庭菜園。	トマトが赤くなると医者や青くなるという言葉がある。あふらい、とても栄養価が高く、体を強くする優れたもの。
枝豆	○	〃	大豆になるまえの豆で、たんぱく質も豊富。筋肉をつくるため筋力とのセットも良さそう。
			—

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(家族に)

・毎年畑を大七かに整えて大七かに野菜を育てているので、色々活用してみたいと思いました。

・お酒のおつまみ用にスタミナがつきそうなお酒と合わせられる物にしようと思いました。

氏名 細野 梨杏

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)

青椒肉絲の作り方

- ① 食材を切る。(ピーマン・水煮たけのこ・豚肉・しょうが・にんにく)
- ② 豚肉に下味を付ける。
- ③ ごま油をひいて、にんにく・しょうがで香りを出す。
- ④ ③に、豚肉、たけのこ、ピーマン(パプリカ)の順に入れて炒める。
- ⑤ ④に砂糖・酒・塩胡椒・しょうゆ・オイスターソースで味付けをする。



完成

ミニトマトのマリネの作り方

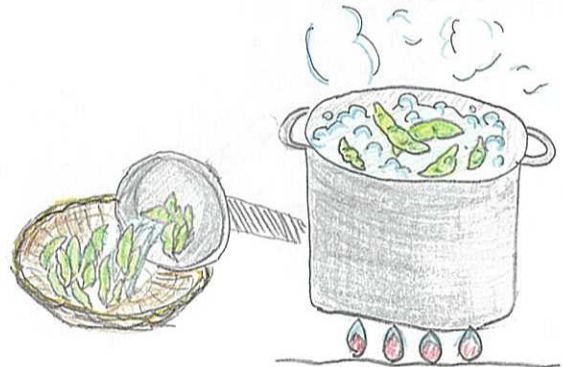
- ① トマトのへたを取り、爪楊枝で穴をあける。
- ② 沸騰したお湯に10秒間程トマトを通し、水で冷やして皮を剥く。
- ③ オリーブオイルを大さじ1とはちみつ適量を混ぜたものに1時間程浸ける。



完成

枝豆の塩茹での作り方

- ① ふいさから収穫する。
- ② 沸騰したお湯に入れ塩茹でする。
- ③ ギルに上げ、仕上げに、さらって塩をふる。



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 糸野 梨杏