

【1】タイトル

野菜たっぷり！サンドイッチケーキと花束サラダ

【2】完成写真(盛り付け図)

完成品 →



中には野菜たくさん入ってますよ



← ケーキみたい
に切った!



【3】イチオシの江別産食材

イチオシの皮ごと食べられるスッキーニ。パパが高血圧なので、カリウムが多く含まれているスッキーニは、旬の時期は毎日食べます。ビタミンCも含まれていて、風邪の予防、疲労回復、肌荒れにもよく、家族全員に大切な野菜です！みんな元気であることがコロナの予防にもなっていると思います。内面から免疫力を高めるようにしています！

【4】PRポイント・おすすめの一品

オススメ「サンドイッチケーキ」
いつもサンドイッチに入っている具材を全部一気にミルクレーフみたりにしてはさんでみたかったのを実現しました！
直売所に江別産の野菜がたくさん売っていて、いろいろかんできて、お魚も煮えたり、色とりも煮えたりするのが楽しかったです！
ポテトサラダを生クリームみたりにして、かわりイッパをしい、生のカムをしたオクラがかわりになって、いろいろなところにかきました。
花束サラダの下にもポテトサラダが入っています！！

【5】家庭からのコメント

麗音ちゃん、本物のケーキみたいなサンドイッチケーキ、家族全員分の花束サラダ、どうもありがとうね。切り分けてくれたケーキ、家族みんなケーキみたい、食べようとして切れなくて倒れていって笑ったね。久しぶりに家族みんなで大笑いして、お上品にナイフで切りながら食べて、楽しく美味しく嬉しくて、宝物の時間になりました。ママより

【6】反省・感想など

パンがフワフワすぎて、切るのがとても大変だった。花束サラダの花束の部分を作るの楽しかった！
パンなので、ミルクレーフみたりに「スー」ってフォークが通っていかなくて想像とはちがったけれど、家族みんなで大笑いして食べられたのがすごく幸せでした！切ったとき、まわりは段々になっていて、すごく楽しかった。パプリカは意外とあつみかあてがたぬきするの、嬉しかった。パプリカはかんこく産だ、と思ったけど江別産の、感謝した。

中央 中学校 / 年 / 組 4 / 番 フリガナ 氏名 走出 麗音

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)

野菜たっぷり！サンドイッチケーキと花束サラダ

②材料(5)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
パン(強力粉、バター、塩、砂糖、ドライイースト)	△	生協	強力粉 江別産
にんじん	○	防災センターの直売所	β胡萝卜素を多く含む事で細菌感染を防ぐのに効果的!
フロッキー	○	〃	木みたりの食べ物
ココネスコ	○	〃	かいじゅうの足みたいな、スロッキーのようなもの
きゅうり	○	〃	血流凝固を抑制する働きがある
ハム	×	生協	血液の流れをよくし、基石代替謝を高める効果がある!
チーズ	×	生協	血圧を下げる効果!!
パプリカ	○	防災センターの直売所	カロチノイドという色素が入っており美容にうれしい成分!
たまご	○	〃	記憶力や学習能力をアップさせる!
レタス	○	〃	ビタミンCがたっぷり含まれており、つぼみまわりの肌でいられる。
トモト	○	〃	低カロリーで栄養分が豊富!!
じゃがいも	○	〃	風邪の予防や疲労の回復には、あめなでに効果あり!
キャベツ	○	〃	胃腸の働きに一定の効果がある
スノーニ	○	〃	かぼちゃ科、血圧を下げる効果あり
ベーコン	×	生協	疲労を回復する働きあり!!
オクラ	○	防災センターの直売所	オクラのネバネバは食物せんい!便秘を予防する

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

家族にむけて作ります!
毎年、全員がお休みのお盆に4泊5日ぐらいのキャンプに行っていたけれど、今年はお盆。
家族を「わあ〜」と喜ばせたい!

氏名 走出 麗音

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)

① 材料を入れてスタートする

ホームベーカリー
強力粉
バター
塩
ドライイースト
砂糖

↓

食パン完成!

↓

うすく切るのが
難しかった

↓

ケーキの型に食パン4枚を
並べて出ているところを
セカリおとす

↓

バター

↓

↓

重ねていく

② 材料の準備

卵ゆでる → おいてつぶしてマヨネーズ

フロッキー・トマトソースゆでる → 冷水につけて水切り

オクラゆでる → 冷水につけて水切り

じゃがいもゆでる → つまみず

スッキーニ・ベーコン いためる

③ ピーラでまろりな参うすセカリ

キャベツ4セカリ

ズッキーニセカリ

ベーコンをいためる

レタスちむる

ハロワリカ型抜き

ハムのお花セカリとお → 巻く

完成!

「ソーテーサラダ」
ポテトサラダを入れてそこに野菜をさしてかざる。

かむりつけ
ポテサラ
パン
卵
パン
レタス
スッキーニ
キャベツ
パン
チーズ
トマト
まろり
ハム
パン
ポテサラ
キャベツ
パン

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!!

フリガナ 氏名 走出麗音

Ao