

【1】タイトル

～エベチュンも 感激!?～

まま。 と 生世 の お食事 & デザート

クレープ



【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



ママの卵の卵  
いつも食べている  
卵より黄みがか  
くて、たんぱくが  
あっておいしか  
たです!

【4】PRポイント・おすすめの一品

クレープの生地とカッ  
テージチーズに 町村  
の おいしい牛乳 を  
使っているところ  
です!



【5】家庭からのコメント

レシピを決めてからは クレープの生世をわぶ  
らずひっくり返すため何度も試作し、とても  
きれいにできました!!  
お食事クレープは野菜の色々な食感が楽しめ  
たり、野菜たっぷりなのにベーコンの旨味では  
くばく食べられました、デザートクレープは見た目  
もかわいくできました。ごちそうさまでした(☺)

【6】あなたのフードロス探し

カッテージチーズをつくら  
た時にほえいが残って  
しまった。 ↓  
砂糖、牛乳、レモン汁、  
ヨーグルトをほえいに  
入れて、ラッシーにし  
て飲んだ。

ブロッコリーのくきの  
固いところは食べ  
にくい。 ↓  
こまかく切って、ポ  
テトサラダに入れ  
た。

【7】反省・感想など

生クリームを少しませすぎてしまって、かためになっちゃったので、次に生クリーム  
をつくる時には、ませすぎに注意したいです。でも、クレープ生地をしっかりと綺麗  
にひっくり返せてよかったです。つくるのが楽しくて、またつくりたいと思いました。

大 麻 中 学 校 1 年 3 組 21 番	フリガナ	ナイトウ コノミ
	氏名	内藤 虹乃未

# 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)

～イベントも感激!～

もち。と生地のお食事 & デザート



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
強力粉	○	COOP	胃腸を丈夫にする効果がある。
卵	○	まーむのさと	疲労回復などの効果がある。
てんさい米糖	北海道	COOP	エネルギー源、いせし効果がある。
牛乳	○	町村農業	免疫力を高めるなどの効果がある。
サニーレタス	○	のぼろ野菜直売所	むくみ対策などの効果がある。
じゃがいも	○	COOP	消化を良くする効果がある。
きゅうり	○	のぼろ野菜直売所	美はだつくりの効果がある。
にんじん	○	アンビファスファム	高血圧の予防効果がある。
マヨネーズ	北海道	ツルハ	血液凝固を助けたりする効果がある。
塩		COOP	新陳代謝などの役割がある。
ブロッコリー	○	(株)佐藤農園	はだの健康を保つ効果がある。
ベーコン	○	トシデンファム	ストレスから体を守る効果がある。
酢	北海道	COOP	疲労回復などの効果がある。
ブルーベリー	○	のぼろ野菜直売所	体の老化防止などの効果がある。
生クリーム	十勝	COOP	冷え症やはだ荒れ防止の効果がある。
米油	北海道	COOP	保湿効果がある。
こしょう		ツルハ	胃腸の調子を整える効果がある。
バター	○	町村農業	整腸作用、血行改善の効果がある。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

いつも、朝、昼、夜のごはんを作ったり、家事をしてくれているお母さんに作ります。  
いつもしてくれている家事の疲れをとって、その疲れをいやしてこれからも元気でいてほしいという思いで作りました。

フリガナ	ナイトウ	コノミ
氏名	内藤	虹乃未

#### 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)

#### ○クレープ生地



- ① 薄力粉、砂糖、とき卵を入れて混ぜる。
- ② ①に牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- ③ フライパンに米油とバターを入れて焼く。



#### ○具材 (ポテトサラダ & ベーコン)

- ① ジャガイモのかわをむいて、8等分くらいに切る。☹️ミ
- ② ジャガイモを電子レンジで温める。
- ③ ブロッコリーをゆでてから、小さめに切つて、くきはこまかく切る。🌻
- ④ にんじんはかわをむいて、こまかく切る。
- ⑤ きゅうりはかわをむいてからうすくスライスする。🥒
- ⑥ ジャガイモを電子レンジから取り出してつぶす。
- ⑦ ⑥に他の食材を入れて混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味を整える。(ポテサラ)
- ⑧ ベーコンはカリカリに焼く。🐷



ポテトサラダ

カッターチーズ

#### (カッターチーズの作り方)

- ① 牛乳をなべに入れ、火から下ろす。
- ② ①に酢を入れ分離するまで混ぜる。
- ③ ②をキッチンペーパーでこす。
- ④ 水けを軽く絞って砂糖を入れて、できあがり!!!

⑦と⑧をレタスといっしょにつつんで、ブルーベリーと生クリーム、カッターチーズはそのままつむ。

盛り付けをして **かんせい!**

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	ナイトウ コノミ
氏名	内藤 虹乃未