

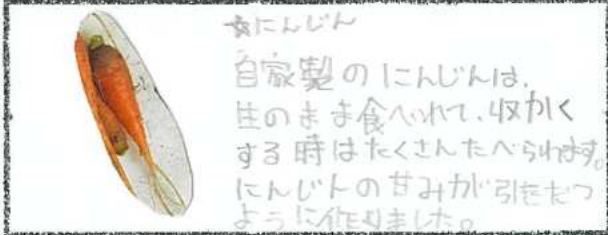
【1】タイトル

家族の
大好物 レシピ！

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



女にんじん
自家製のにんじんは、生のまま食べれて、収穫する時はたくさんたへらゆず。にんじんの甘みが引きまつように作りました。

【4】PRポイント・おすすめの一品



糸内豆だけではなく、長ねぎや大葉などを入れたことにより、風味がアップしてとてもおいしかった。

【5】家庭からのコメント

家で育てている野菜を利用し、家族の好むメニューを、長く考えていたと思う。中巻の大葉は、アクセントに甘くてとても美味しかったです。全体の色合いも良く、目でも楽しませてもらいました。後片付けまできちんとやって、毎日作ってほしいと思いました。

【6】あなたのフードロス探し

特にはないが、天ぷらの衣を多く作り過ぎてしまい、捨ててしまったので、その衣を使った料理を学ぶ、今後にはかしていきなりたいです。

【7】反省・感想など

夜の6時から作り始めたが、食べたのが10時と4時間もたってしまった。次に料理をするときは、時間を気にして作りたい。

江別市立大麻 中学校	1年 2組 33番	フリガナ	なま、かこ
		氏名	渡部 稜

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)

納豆巾着 なすとささげの天ぷら じゃがいもとにんじんのみそ汁
 カポレーゼ ホットサラダ

②材料(4)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
あけ	○	東田食品 菊の家	あけは豆腐を油であけているため、カロリーは、 多少高くなるが、たんぱく質などの栄養素がほうふ にふくまれている。
納豆	○	〃	大豆には少ない脂質代謝に欠かせない、ビタミ ンB2を多くふくんでいるのが特徴です。
なす	○	自家製	なすは、90%ほどが水分でできており、 美肌やダイエットに欠かせない野菜の1つです。
ささげ	○	〃	ささげは、しなっとやわらかく調理がしやすい。 よく油いためるとして使われることが多いため。
じゃがいも	○	〃	主食にもなる野菜だが、芋類の中で一番 でビタミンCやB1もほうふにふくまれている。
にんじん	○	〃	ビタミンB、C、カロチン、カルシウム、鉄分も ほうふにふくまれている。
トマト	○	〃	ビタミンC、Eやミネラルがほうふで、 美肌効果やダイエットに良いとされている。
長ねぎ	○	〃	ビタミンC、β-カロチンがほうふに ふくまれている。
大葉	○	〃	ビタミン、ミネラル、カルシウム、βカロチン、 ビタミンB2がほうふにふくまれている。
チーズ	○	町村農場	ミネラル、たんぱく質、カルシウムがほうふに 量を考えれば、ダイエット中に食べるにやせる。

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
 ・家族の大好物を入れ、家庭菜園も利用した料理にしました。

フリガナ	7月 へ	かじ
氏名	渡部	葉菜

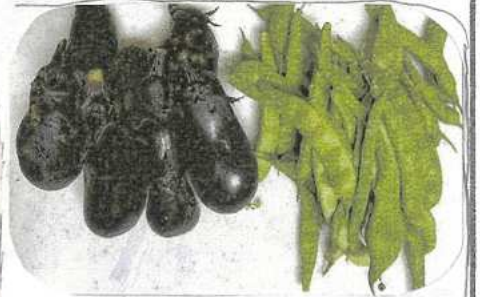
④作り方

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)

◇材料

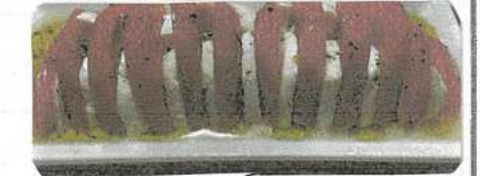
なすとささげの天ぷらの作り方

- ①なすとささげを食べやすい大きさに切る
- ②天ぷら粉と水で衣を作る
- ③②になすとささげを入れる
- ④②からとり出し、揚げて完成!



糸内豆巾着の作り方

- ①油揚げを半分に切り、広げる
- ②①を熱湯にさらし、油抜きをする
- ③長ねぎを斜めに切り、大葉は千切りにする
- ④ボウルに糸内豆を入れて混ぜ、粘りが出たら③に入れ、めんつゆを入れる
- ⑤油揚げに④を入れて110cmのめん দিয়ে口をとめる
- ⑥オーブンで220℃で10分ほど焼き裏返して10分ほど焼く
- ⑦盛り合わせて完成!



トマトレーゼの作り方

- ①トマトを半分に切り、太めのうす切りにする
- ②チーズを半分に切りトマトの枚数に合わせてうす切りにする
- ③トマトとチーズを交互に並べる
- ④オリーブオイルに粗塩、こしょう、レモン汁、乾燥バジルを入れてよく混ぜる
- ⑤③の上に④をかけたら完成!



ポテトサラダの作り方

- ①じゃがいもとにんじんを食べやすい大きさに切り、10分ほどレンジに入れる
- ②きつねを2mmくらいにうす切りにし、①に入れる
- ③③にマヨネーズと、千切ったねぎを入れ、じゃがいもが冷めたら混ぜる
- ④じゃがいもが冷めたら完成!



じゃがいもとにんじんのみそ汁の作り方

- ①お湯をわかしたしを入ける
- ②じゃがいもとにんじんを食べやすい大きさに切る
- ③①がわかいたら②を入れる
- ④じゃがいもがかわらなくなったらみそを入れ、みそがとけたら完成!

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!!

フリガナ	ワタベ カチ
氏名	渡部 栞菜