

【1】タイトル

☀️ 夏野菜の栄養まるごとキーマカレー! 🍴

【2】完成写真(盛り付け図)

卵の自身を使った
パナコッタ



夏に良い
栄養たっぷり
のキーマカレー!

キーマカレーであ
また野菜を使い
むだにしないで!
を意識した
ピクルス!

【3】イチオシの江別産食材

パプリカ 🍅 🍊

パプリカは野幌直売所で買いました
色鮮やかで夏が旬の野菜なので、夏バテ防止に良い野菜です!

パプリカにはたくさんの栄養が入っていて、
種やわたの部分にも栄養があります!

【4】PRポイント・おすすめの一品

江別産の野菜をむだなく使い、パプリカの種やわた、にんじんの皮も入れ、栄養が豊富になるように工夫しました。特に、ピクルスはあまった野菜を使ったので、むだな部分がないし、酢につけたので味がしかりとしていて夏に食べたくなるよう工夫した渾身の一品です!

【5】家庭からのコメント

とても美味しく、暑さで「バテ」気味でしたが、食が進んでたくさん食えることができました。
栄養がたくさんとれるように考えてくれたので、明日からまた元気に過ごせる気がします! 🍀
一生懸命作ってくれてありがとう!

【6】反省・感想など

あまり料理をすることはありませんがこの料理は時間を使い、一生懸命つくれたと思います。今回はフードロスがないように、色々な工夫をしました。特にパナコッタはよくできたのでうれしいです。
次やる時には、もっと効率よくがんばります

中央	中学校	1年 3組 27番	フリガナ	ホリエ ハツノ
			氏名	星井 はつ乃

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)

夏野菜の栄養まるごとキーマカレー

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
牛豚挽肉		コ-7°	中に入っている豚肉は北海道産です！ 牛肉はアミノ酸を効率よく取ることでできる 直売所で買った江別産のたまねぎです
たまねぎ	○	野幌直売所	疲労回復効果と免疫力のアップ効果があるため健康的です
にんじん		コ-7°	にんじんに含まれるβ-カロテンは油で調理すると 吸収率がアップします。卵や鶏肉を使うとバランスが良 ズッキーニは白くみずみずしい果肉が特徴です 95%が水分でできていて、栄養は皮に多く含まれて 90%以上が水分でできているので、体を冷 す効果があります。そのため夏バテ防止に役立ちます
ズッキーニ	○	野幌直売所	直売所で買ったパプリカ。色が鮮やかで夏が旬 の野菜です。しかも繊維がなくて栄養がたっぷり トマト：家とれた甘いトマトです。疲労回復効果もあ きゅうり：汗で流れてほうカルシウムを豊富に含みます ピーマン：知り合いの方がいたたりはピーマンです β-カロテンやビタミンCが含まれているので夏にピッタリ 町村農場さんの牛乳を買いました！豊かなコクと風味 があり、スッキリとした飲み口です。とてもおいしい 卵には、豊富な栄養素がバランス良く含まれており いろんな調理の仕方があるので使いやす 直売所で入手したリーフレタスです。リーフレタスは レタスよりもビタミンCやカルシウム、β-カロテンが 多く含まれています
パプリカ	○	野幌直売所	
きゅうり・トマト	○	火田	
ピーマン	○	知り合いの畑	
牛乳	○	野幌直売所	
卵		コ-7°	
リーフレタス	○	野幌直売所	

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

○家族に作りました ○家族が夏バテしないので元気に夏をすごせるようにという
思いで作りました。自分の家の火田とれた野菜をたくさんつかい、おいしくなるように
○野菜をたっぷり入れて、栄養がたっぷりになり食欲が出るように作りました

フリガナ	ホツイ ハツノ
氏名	星井 はつ乃

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)



直売所や、畑でとれた野菜をたっぷり使ったゴロゴロ野菜のキーマカレー、できるだけ無駄がないように使ったピクルスと、パンナコッタです！
にんじんやパプリカの皮や種わたもそのまま入れることで栄養がアップするのがポイントです

★キーマカレー

材料 ナス、ピーマン、パプリカ、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、牛豚挽肉

(1) 野菜を切る



色がカラフルになるように少し大きめに切る▽

(2) 火に通す



①種やわたにも栄養があるので必ず入れてます

ひき肉に火が通ってから野菜を入れていためる

(3) カレーのルーを入れる



カレールーを入れ、もう一度いためる

4. 完成!!!

★ピクルス

材料 キーマカレーの残りの野菜、酢

(1) トマトを熱湯にくぐらせる



かわがむきやすい!

(2) 野菜を切る



大きめに切る

(3) 酢で作ったピクルス液につける



野菜がひたすらくらい

4. 完成!!!

★パンナコッタ

材料 牛乳、卵の自身、砂糖

(1) 砂糖と牛乳を計る



計ったらなべにin▽

(2) 自身をこす



自身をこすを使ってこします

(3) 牛乳をあたためる



牛乳と砂糖を混ぜながらあたためる

(4) ホーコンで蒸す



140度のホーコンで60分蒸す

5. 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	ハツイハツノ
氏名	星井 はつ乃