

【1】タイトル

栄養満点！江別をアピール！弁当

【2】完成写真(盛り付け図)

醤油レンガおにぎり
（レンガのよう置きました！）ハムと白菜のサラダ



【3】イチオシの江別産食材

ハムと白菜のサラダの 白菜

江別といえば「ブロッコリー」が有名ですが、
白菜も以外と生産されているんです！
このスーパーに行っても、江別
産の白菜が多かったです！

【4】PRポイント・おすすめの一品

ブロッコリーとトマトのフリッタータ

調味料と卵以外、全て江別産！
このお弁当の中で最も江別の食
材を使っている料理です！

【5】家庭からのコメント

レンガおにぎり、見た目もかわいく一口サイズ
でおもしろい一品でした。江別産の食材
にこだわると食材集めも大変でしたね。
色々味つけも、色々あっておいしく
いただきました。ごちそうさまでした④

【6】反省・感想など

今回は「弁当」ということで、時間もかなり制
限されるもので大変でした。去年の失敗
を生かし、同時進行で料理するなど
工夫できました、点も多かったと思います。
いつも料理してくれる母への感謝の気持ち
を忘れず、また作ります！

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)

- 醤油レンガおにぎり ○ ブロッコリーとトマトのフリッタータ
- ハムと白菜のサラダ ○ 醤油レモンのチキンステーキ
- フルーツミルクヤギー

②材料(1)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	食材の特徴、江別とのかかわりなど
醤油レンガおにぎり 米		北海道産の「31、くりんこ」を使用。
醤油 ハムと白菜のサラダ		香川県で作られた、KAMADA(鎌田)の「だいし醤油」。
白菜	○	江別では、ブロッコリーの次に有名!
ハム		アリマハムの「ロースハム」を使用。
オリーブオイル		日清オイリオグループの「ボスコ エキストラバージンオイル」
ブロッコリーとトマトのフリッタータ じゃがいも	○	種類は「きたあかり」。
卵		北広島産の鶏卵。(株)ホクリヨウれんこんGP工場。
パプリカ	○	アリ有名ではないけど、江別産もたくさんあります!
ブロッコリー	○	江別といっしらブロッコリーなどのスーパーのも、江別産でした。
トマト	○	江別ではトマトの生産も多い。
牛乳	○	町村農場特選牛乳!

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

(母)に作る！

いつも祖母の畠仕事を手伝っている母が、昼食時間に元気の出るものに入りました。汗をかいて、塩分や糖分もほしいと思うので味付けは少し濃く！

氏名

加藤 妃菜

材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
フレーツミルクセリー 棒寒天		長野県産。
黄桃缶		中国産の「TOP-FOOD 黄桃」。
牛乳	○	町村農場特選牛乳！
砂糖		北海道産。
フレーツ		祖父のいちご畑から取ってきたもの（北広島産）
材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
(粉チーズでも) パレメサンチーズ	○	雪印の「粉チーズ」。パレメサンはアメリカ産だったのに「やめました」
オリーブオイル		日清オイリオケループの「ボスコ エキストラバージン・オイル」。
塩		特になし
ブラックペッパー 醤油レモンのチキンステーキ		産地は海外。細かい場所はわからない。
鶏モモ肉		北海道勇払産。「桜姫 鶏モモ肉」を使用。
ハーブソルト		北海道産ハーブを使って作ったもの。
小麦粉		残念ながら江別産ではありませんが、北海道産ではあります！
キャビニンニク		特になし
バター		雪印メグミルクの「雪印北海道バター」を使用。
醤油		香川県で作られた、鎌田の「だし醤油」
レモン汁		特になし。売っていたので「ホットモットのものを使いました。

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)

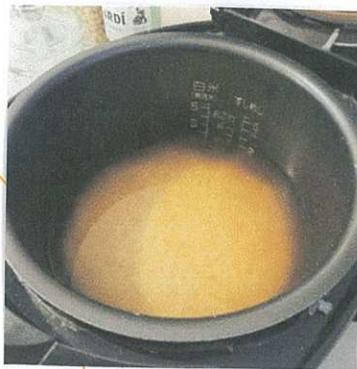
醤油レンガおにぎり

~材料~

米	1合
醤油	20cc

~作り方~

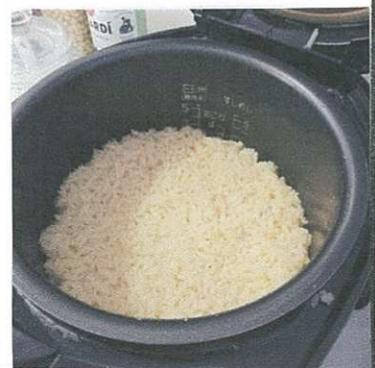
- 1 米1合に対して20ccの醤油を入れて、炊き込む。



point!
炊き込み前にた"し"を入れても美味しい。

たた"米と醤油を入れて炊き込んだ"けなので、いつでも作れてオススメ!

醤油を
入れて
炊く。



ハムと白菜のサラダ

~材料~

白菜	3枚
ハム	2枚
オリーブオイル	大1

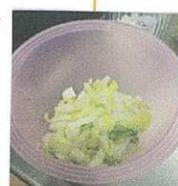
~作り方~

- 1 1cm程度に短冊切りした白菜を、ボウルに入れて塩をふる。→手で軽く揉む。
- 2 水分をしっかり切る。→キッチンペーパーを使ってもよい。

- 3 千切りのハムとオリーブオイルを入れて混ぜる。

→お好みで"ブラックペッパー"も。

point!
2でしっかり水を切らないと、食べる時に白菜がべチャべチャになる。
3の千切りのハムは少し太めに切ると美味しい。



水分を
ふる



オリーブ
オイル



ブラック
ペッパー



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

加藤 妃菜

④ 作り方

わかりやすく絵や写真など"を加えながら説

ブロッコリーとトマトのフリットータ

～材料～

卵	5~6個
パプリカ	1個
ブロッコリー	1/2株
トマト	1個
牛乳	100ml
パルメザンチーズ	適量(お好みで)
オリーブオイル	適量
塩	適量
ブラックペッパー	適量

～作り方～

1 パプリカは1cm角に切り、ブロッコリーは手で小さくちぎる。トマトは中身を取り除き、皮だけを使う。

2 ボウルに卵、牛乳、パルメザンチーズを入れて、よくかき混ぜる。
→3. んわりとしてるまで!

3 2に野菜を加えて混ぜる。塩とブラックペッパーはほんのひと振りでOK!

4 耐熱皿にオリーブオイルを塗る。
→隅々まで塗らないと、卵がくっついてしまう。

5 4に混ぜたものを流し倒入る。

→具材が片寄らないようにしながらしながら。

6 オーブントースターで15~20分間焼く。

→中まで焼けているか確認しながら。

7 焼けたら、好きな大きさにカット!

↑ 1のとき、ゆでたじゃがいもを切って、入れて焼いても美味しいです!

最後の用紙にタイトル、完成写真、感想など"が見てもわかりやすいようにまとめよう!!

氏名 加藤 妃菜

フリットータはイタリア料理の一つで、オレッジやタルト生地を省いたキッシュに似た料理です!



- ・塩&ブラックペッパーは、パルメザンチーズの塩味が効いてるので、本当に少しでいいんです!
- ・焼けたフリットータにパセリを振ったり、デミグラスソースをかけても、美味しいです!

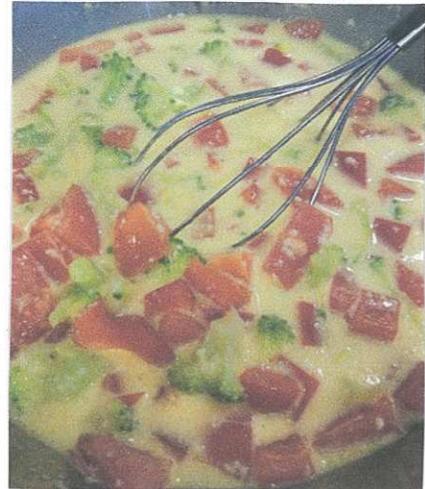
④ 作り方

わかつりやすく絵や写真など"を加えながら説明して下さい。(複数枚でもOK)

フリッタータ



卵、牛乳、チーズを混ぜ,
野菜も加え、塩とフ
ラックペッパーと一緒に振り!

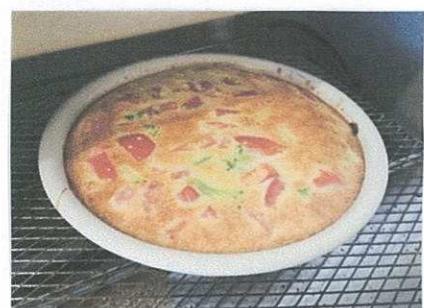


チキンステーキ

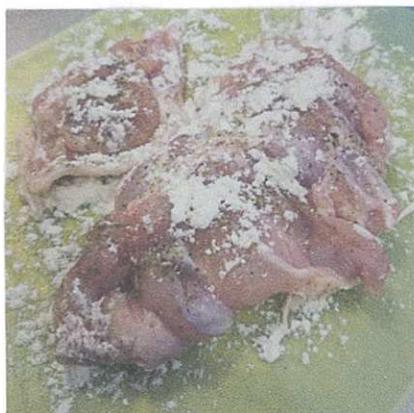


ハーブソルトを
ひと振り!

耐熱皿に流し入れ、
オーブンスタートで
15~20分焼く!



↓
ハーブソルトの上から
小麦粉を少しだけ
かけろ!



火が通らなくて焦るるので、
肉に切り込みを入れる!
皮の面から焼く!



最後の用紙にタイトル、完成写真、感想などた"れが見てもわかつりやすいようまとめよう!!

氏名 加藤 妃菜

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"さい。(複数枚でもOK)

醤油レモンのチキンステーキ

~材料~

鶏モモ肉	200g
ハーブソルト	小半
小麦粉	小1
ニンニク	小半
バター	1片
醤油	小1
レモン汁	小1

~作り方~

- 1 鶏モモ肉にハーブソルトを振り、下味をつける。軽く小麦粉も振る。
- 2 フライ返しひとつで押し付けてから焼く。
→皮の面から焼き始める。
- 3 皮に焦げ目がつき、7割程度焼けたらひっくり返して反対の面を焼く。
きさんでニンニクを入れる。
- 4 火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーで吸い取り、バターを加えて溶かし、醤油とレモン汁を入れる。

フルーツミルクゼリー

~材料~

棒寒天	3g
黄桃缶	1缶
水	200cc
牛乳	100cc
砂糖	大4
飾り用フルーツ	お好み

~作り方~

- 1 棒寒天をたっぷりの水に浸して、押し洗う。
- 2 黄桃缶を黄桃ヒミロップに分ける。
- 3 2とお好みのフルーツを容器に入れ、シロップと水を合わせて400ccにちょうどにする。1でしぼった寒天を小さくちぎって入り、弱火で煮溶かす。
- 4 寒天が溶けたら砂糖を加え、砂糖も溶けたら火を止める。牛乳を加えて混ぜる。
- 5 3に流し込んで冷やし固める。

point!

- ・黄桃缶は425gのものを使用しました。
- ・フルーツはイチゴやブルーベリーがオススメ!!

最後の用紙にタイトル、完成写真、感想など"私が見てもわかりやすいようまとめよう!!

氏名 加藤 妃菜

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"さい。(複数枚でもOK)



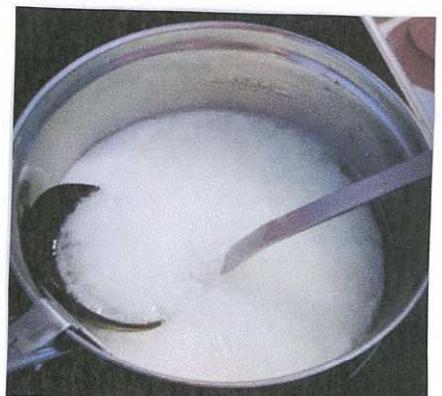
フルーツを均等に入れます。



洗った寒天を水とシロップの入ったたこべに入れます。
加熱する(寒天が完全に溶けるまで)。



牛乳を加えて
混ぜる。
砂糖も入れる。



容器に流し込み、
冷蔵庫で冷し
固める。

最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれか見ててもわかりやすいようにまとめよう!!

氏名 加藤 妃菜