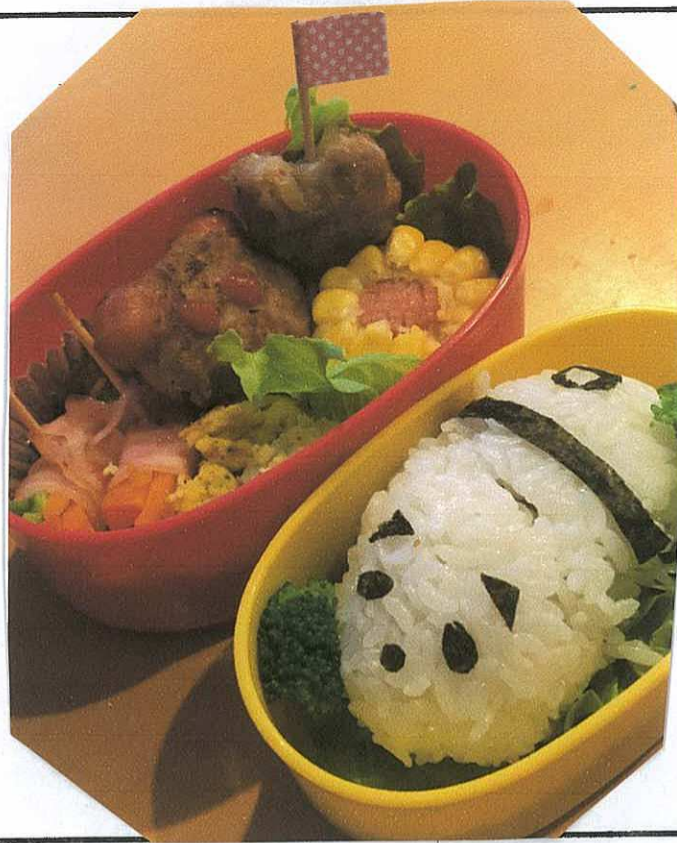



【1】タイトル

パンとみずからお弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



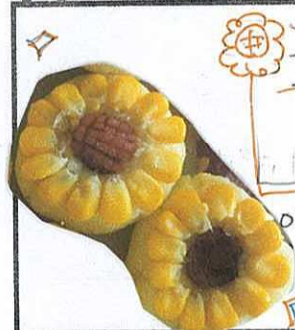
【3】イチオシの江別産食材

☆  ☆

江別産の
レタス

みずみずしくて
しんせんで
おいしいです!!

【4】PRポイント・おすすめの一品

☆  ☆

コーンのみずから
ポテトサラダ

見ためもかわいし
コーンが甘くておいしい!!
そしてかんたん!!

【5】家庭からのコメント

自分で作り方を調べたり、献立考えて
いました。野菜をたくさん使って、色とりや、
栄養バランスも良いと思えました。実際食べる
と食べやすかったです。野菜の嫌いな弟も全部食べる
ことができました。作り手順を時間の無駄にならない
よう効率よく作業できるように心がけました。家族のために
丁寧に作っていました。とてもおいしかったです。

【6】反省・感想など

たまご焼きの口末にしょうゆと塩を入
れおいて(エビと+)して食べたこと。
おと段切りが難しいこと。
弟が全部食べてくれてうれしかったです!!
1-コンマにプロックリーが1か1と相違が
あって意外でした。

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)

- トンジンとポーマンとブロッコリーのバーコンマキ
- ミニハンバーグ ・ コーンのひまわりポテトサラダ
- ブロッコリー入りたまごサラダ ・ ハロンのおにぎり

②材料(2)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
とうもろこし	○	江別産。甘くておいしい。
じゃがいも	○	江別産。ほくほくしている。
レタス	○	江別産。みずみずしくてシャキシャキしている。
ブロッコリー	○	江別産。おいしい。
ポーマン		にかきずき。おいしい。
たまごサラダ		カルシウムが豊富に含まれている。血行をサラサラ
バーコン		たんぱく質が豊富に含まれている。意外にビタミンCも豊富に含まれている。 豚肉を塩漬した加工品。カロリーが高い
ひき肉(豚)		ビタミンB1を豊富に含有している。 ビタミンAやE、B2もバランスよく含まれている。
卵		食物繊維系、ビタミンC以外の栄養素を多く含んでいる
ウィンナー		たんぱく質が豊富に含まれている。
トンジン		カロテンを多く含んでいる。甘い。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

野菜嫌いな弟に作りました。


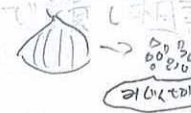




野菜が嫌いでもたべやすいように肉を混ぜたり、バーコンで巻いたりしました。
そして見ためをかっこよくして、色とりどりにしました。!

氏名 上川 日菜

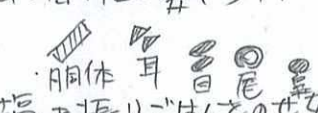
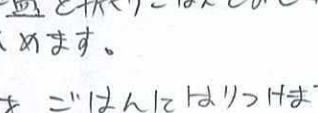

④作り方

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)



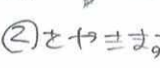
コーンのひまわりポテトサラダ

- ① じゃがいもは皮をとり、皮をむいた5mm厚のわざりにします。
耐熱ホイルに入れ、ラップをして600W電子レンジで4分加熱し、フォークでつぶし、粗熱を取ります。

- ② 玉ねぎはみじん切りにし、酢をなじませマヨネーズと粉チーズと塩こしょうをまぜます。

- ③ Y-セージは1.5cmの幅のわざりに、断面の片面に格子状に切られ目を入れます。

- ④ 中火熱したフライパンにサラダ油を入れ③を入れたらじゃがいもが軽く開くまで火が通る。お皿に取り出し粗熱を取ります。

- ⑤ ①に②を入れこぼれたらラップで1口下程度をのせ、4を中央にタネをのせたらOKです。

- ⑥ Y-セージの周りにうしろまにコーンと粉チーズのせたら完成!!


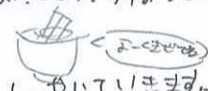


パンダおにぎりの作り方

- ① おにぎりを胴体、目、尾、鼻、のパーツの形に切ります。

- ② ラップにうす塩を振りごはんをのせおにぎりを型から仮型に丸めます。

- ③ 1のパーツをごはんにはりつけます。





にんじんとピーマンとブロッコリーのオーブン焼き

- ① にんじんとピーマンとブロッコリーの差を糸で切ります。

- ② ①をオーブンで焼きます。フタをひいて蒸らします。

- ③ フライパンに油をひき、②を焼きます。火がとおったら完成!!


アヒルエッグ入りたまご焼きの作り方

- ① ボウルに卵を入れ、しょうゆ、いしお、さとう、すりおろしたアヒルエッグと①を入れ混ぜます。

- ② フライパンに油を入れ、①を流し、やいていきます。

- ③ 火がとおったら完成!!


ミニパンケーキの作り方

- ① 小麦粉にバターを火が通った玉子黄身と混ぜる。

- ② 玉子黄身を卵黄にする。

- ③ フライパンでやく。


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 上川 白葉