

【1】タイトル

かぼちゃに江別をつめこもう!!

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

トマト

家で育てました。
 取れたてなので甘くて美味しいです。
 栄養もあるのでとても良い
 野菜だと思います。



【4】PRポイント・おすすめの一品

かぼちゃをうづめにしたシチュー^は
 は、見た目も楽しんでもらえれば
 と思い作りしました。野菜が沢山
 入っていて味も食感も
 良いです。



【5】家庭からのコメント

普段から良く料理は作ってくれているので
 段取りもスムーズでした。
 カボチャの器が出て来た時は弟も妹
 も「わっ」と歓声を上げて喜んでいま
 した。これから楽しいメニューを考えてほしい
 です。

【6】反省・感想など

妹と弟がとても喜んでくれて
 うれしかったです。
 スムーズに作業が出来て片づけ
 までやりました。
 これからもっと積極的に手伝おうと
 思いました。

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(料理名)

カボチャシチュー	食パン
トマト&キュウリのサラダ	

②材料(8)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	○	炭水化物、食物繊維、ビタミン類、ミネラル類を含んでいる。 主成分は炭水化物でエネルギー源としての価値が高い。
かぼちゃ	○	βカロテン、食物繊維、ビタミン類、リグナンを含んでいる。 βカロテンは生活習慣病予防やがん予防にも効果がある。
ほうれんそう	○	生産者は高島哲也さん。カリウムを多く含んでいて、 人参の2倍以上もあるそうです。
しめじ		カルシウムの吸収率を上げるビタミンDやビタミンB1、B2、 ナイアシンなどの栄養分を含んでいる。
シチュールー		ハウス食品の「北海道シチュー」を使用しました。 北海道の牛乳を100%つかっているそうです。
きゅうり	○	家で育てました。βカロテン、カリウムを含んでいる。 身体の冷やす働きがある。
トマト	○	家で育てました。トマトは魔よけに使われたり新興宗教の 教祖様にもなるそうです。また「リコピン」という栄養もたくさんあります。
玉ねぎ	○	ビタミン類、ミネラル類を含む。血液をさらさらにしたリ ダイエット効果がある。
牛乳		カルシウムを多く含む。コップ1杯(200ml)で1日に必要な カルシウムの約1/3がとれる。タンパク質やビタミンも多く含む。
食パン		日糧製パン。道産小麦100%使用している。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

<p>ならい事を頑張っている、弟と妹へ。 つかれていると思うので、野菜を多く入れました。いっぱい食べてこれからがんばってほしいです。 かぼちゃに入れたので、見た目も楽しいようにしました。</p>

氏名 麓 里桜

材 料



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)

かぼちゃシチュー

① 里野菜を切る

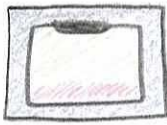
- 人参
- 玉ねぎ
- しめじ
- ほうれんそう



サラダ
トマト・きゅうり
とうもろこしを切って
盛りつける!!

⑦ ③でつくったうづめに入れて完成!

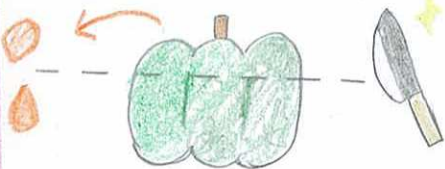
② とうきび、かぼちゃをレンジでやわらかくする。



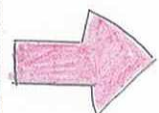
⑥ ミチウールと牛乳を入れてとろみが出るまでにする。(5分)



③ かぼちゃの上の方を切って、たねを取る。

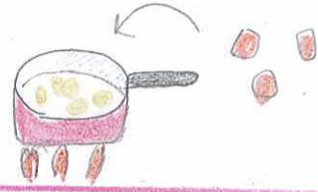


とうきびは包丁で身をとる。



⑤ なべに貝材と水を加えてにする。(20分)

④ 玉ねぎをいためる。あとから人参を加える。



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 麗里桜