

【1】タイトル

# カラフル野菜の肉巻き

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

## ● ヤングコーン

- ・水煮や缶詰でおなじみですが、生の方が甘みが強いのが特徴です。
- ・芯ごと食べられて、茹でて揚げてもおいしいです。

【5】家庭からのコメント

母がお弁当に作ってくれた一品。なので祖母から受け継いだ味です。江別の野菜がたくさん入り、本人も揚げ物作りは初めてですが、大変よく頑張りました。母

【4】PRポイント・おすすめの一品

- ・肉巻きは焼くのではなく、フライにして、サクサクとした食感です。
- ・肉に下味をつけているので、そのままだもおいしいです。

【6】反省・感想など

- ・初めて調理する野菜もたくさんありましたが、食感がおいしくできました。
- ・これからも、油の使い方に注意して、揚げ物を作りたいです。

大麻東 中学校 / 年 2組 36番 氏名 高島 和奏

## 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)

野菜の肉巻き

②材料(3)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
ブロッコリー	○	・ブロッコリーの生産量は北海道内1位です。 ・生産者は巴農場です。直売所で買いました。
にんじん	○	・ビタミンA(カロテン)が多く含まれています。 ・直売所で買いました。
ササギ	○	・正しくは「ササゲ」です。主成分は炭水化物とタンパク質です。 ・生産者は中村美枝子さんです。直売所で買いました。
ヤングコーン	○	・とうもろこしの実が大きくなる前に若採りしたものです。 ・生産者は永島 亜聖沙さんです。直売所で買いました。
パプリカ	○	・ピーマンと比べて苦みがなく、赤いです。 ・生産者は五嶺雪子さんです。直売所で買いました。
にんにく		・疲労回復に効果があります。 ・青森県産です。父が職場でもらってきました。
しょうが		・1本を温める効果があります。 ・鹿児島県産です。ラルズで買いました。
豚肉		・ビタミンとミネラルが豊富に含まれています。 ・北海道上富良野産です。フードDで買いました。
調味料		・しょうゆ、さとう、酒、みりん、こしょうはたれに、 パン粉、卵、小麦粉を揚げるのに使います。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

いつもお世話になっている父と母に作りました。  
いつもの食事で野菜が不足しがちなので、  
たくさんの野菜で作りました。

氏名 高島 和奏

#### 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)



#### ①野菜を切る

- ・左の写真のように、肉に巻くことができる細長い形に切る。
- ・パプリカ以外の野菜を2分間、下ゆでする。
- ☞ブロッコリーは、茎の部分だけを肉巻きに使い、他の部分は、かざりに使う。

#### ②肉に下味をつける

- ・大きめのタッパーなどにたれの調味料を入れて混ぜ、その中に肉をいれて7時間ほどなじませる。
- ☞肉の両面にたれをつけておくと、なじみやすい。



#### ③巻く

- ・肉で野菜を巻く。
- ・それぞれの野菜の1本~2本ずつに巻く。
- ☞肉を巻くときには、揚げるときに野菜が出ないようにきつく巻く。

#### ④揚げる

- ・小麦粉、卵、パン粉の順につけて、熱した油に入れて揚げる。
- ・きつね色になったら取り出して冷まし、切るなどして盛りつけて **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!!

氏名高島 和奏