

【1】タイトル

体ポカポカ! カボチャシチュー

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

〈とうもろこし〉

- 江別のとうもろこしはとっても新鮮で疲れやすい夏場のエネルギー補給をとうもろこしで!

【4】PRポイント・おすすめの一品

- 暑い日が続き、体の冷やあこと沢山あると思います。そんな冷えた体をこのシチューで温めて欲しいです。

【5】家庭からのコメント

体調をくずしていたの心
心の温まる かぼちゃ シチューに
気持ちよ ぽかぽかに
なりましたよ!
おいしい シチューを美味しく食べた! (母)

【6】反省・感想など

- 何か待っている時に、他に何かできることは無いかと自分で探して、行動する力が足りなかったと思う。
- 食べているとき、家族が「おいしい」と言ってくれたのが嬉しかった。

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)

体ポカポカ! カボチャシチュー

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	食材の特徴、江別とのかかわりなど
かぼ'ちゃ 3	○	体内でビタミンAに変わるβカロテンを多く含んでいる。βカロテンは粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣、ガン予防に効果あり。
じゃがいも 5	○	カリウムを多く含んでいる。カリウムはナトリウムを体外に排出する作用があり塩分を摂りすぎによる高血圧に効果あり。
人参 3	○	カロテンやカリウムなどの豊富な栄養を含む。免疫力をアップさせ病気を予防する、肌の調子を整える、便秘の解消などの効果あり。
とうもろこし 4	○	甘味成分の糖質は消化吸収が早いので癒れやすい夏場のエネルギー補給にぴったり。
ブロッコリー 3	×	旭川の東川産。ビタミンAを多く含んでいる。風邪などの細菌感染を予防したり、肌の調子を整えたりする大切な栄養。
とり肉 1	×	北海道産。ヘルシーで高タンパク。タンパク質は体のあらゆる組織を作るのに欠かせない。
玉ねぎ 4	×	北見産。アリシンという成分が含まれている。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれたり新陳代謝を良くする効果がある。
牛乳 2	○	町村農場の牛乳。牛乳の脱水化物の99.8%は乳糖。乳糖は、ラクターゼによって分解され血液中にヒリこまれてエネルギーとして利用される。
チーズ(さける) 2	○	町村農場のチーズ。人の体に必要な栄養素の多くが、バランス良く含まれている。野菜と一緒に食べるとさらに健康的に。
(油) 6	×	

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

○暑い夏が続き、冷たい食べ物、飲み物、せんぷう機などで体を冷やすことを多くありました。そこで、たまに体を温めるものを食べたらいいかと思います。体に良い栄養が多くて、温かいもの…その条件がとろろのはシチューだと思い、作りました。

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)

下準備

- カボチャ → 4つ切りにして、レンジで15分。
- じゃがいも・人参 → 乱切り
- とうもろこし → ゆでて塩をふり、バラバラにする。
- ブロッコリー → 小房に分ける。
- とり肉・玉ねぎ → 約1cmに切る。

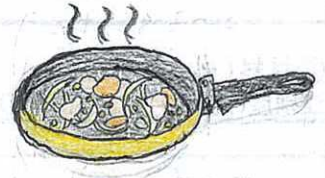
1. カボチャ

電子レンジから出し、冷ます。
ある程度冷めたら種と実に分ける。こんな感じに



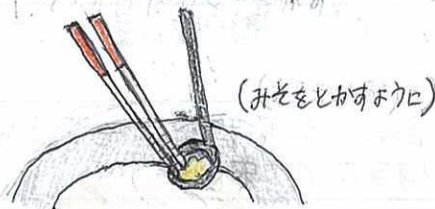
2. いためる

玉ねぎ、人参、じゃがいも、とうもろこし、とり肉を軽くいためる。



5. カボチャを溶かす

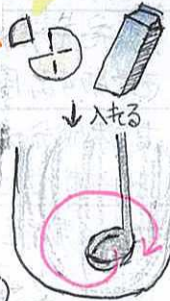
1.で分けた実を溶かす。



4. ルー・牛乳

ゆで終わったらルー・牛乳を入れる。よくかき混ぜる。

(下から)



3. ゆでる

いためたら大きい鍋に入れてゆでる。

(この時に、ブロッコリーも入れる。)



6. チーズ

チーズを溶けやすいようにさいている。
(固まりで入れてしまうと溶けないため。)



7. 完成

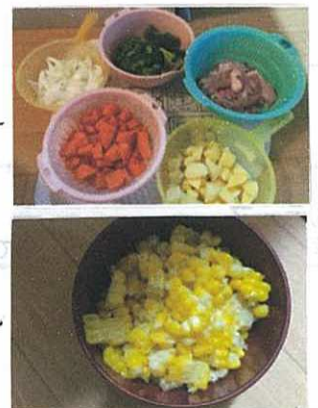
チーズが溶けたらお皿に盛る。
お好みでパセリをかける。



必要なもの

- フライパン
- なべ
- 油
- 塩
- シチューのルー
- さいばし
- おたま
- (パセリ)

下準備の
写真。



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 工藤 奈那美