

【1】タイトル

野菜いっぱいコロッケサンド

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

江別産の強力粉
はるゆたか



と
町村ぼくじょうの牛乳

【4】PRポイント・おすすめの一品

コロッケ

江別産の野菜をたくさん使って、大きなコロッケを作ったこと。

【5】家庭からのコメント

工程のタリコロッケ作りにかなり苦戦して
いましたが、食後の食器洗いも大変でした。
とても大きなコロッケサンドに8歳の弟は
すごく喜んで大きな口を開けてかぶりついて
いました。とてもおいしかったです。あがとう。

【6】あなたのフードロス探し

じゃがいもは、無農薬のを選んで、
皮をつかって鏡をひかひかにしました。

【7】反省・感想など

初めて全部を自分でやったんですが、すごく時間がかかりてしまって、やっぱり、お母さんはすごいなと思いました。家族もよろこんでくれて、うれしかったです。

大麻

中学校

1年 2組 32番

フリガナ
氏名

アモト
麗

ルカ
瑠花

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)

野菜いっぱいコロッケサンド

②材料(5)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	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
はるゆたか強力粉	○	ホクレニ	国内初のパン生地が作れる国産小麦。 日本人好みの深い甘みと甘さ香りの小麦。
北海道パウダー・ドライイースト		ホクレニ	パウダー：くせがなく、まろやかなので、 ふたんがらこれをつがっています。
北海道スキムミルク			
トマト きゅうり	○	家の庭	種からそだてていうきゅうりとトマトです
じゃがいも	○	ホクレニ	実は、ビタミンCやカリウムなども含まれている。
にんじん	○	ホクレニ	にんじんの葉には、カリウム・鉄・カルシウム ビタミンB群、ビタミンE、ビタミンK、カロテンが豊富。
レタス	○	ホクレニ	加熱することによって独特の苦みが弱まり旨みがます。
朝もさ玉ねぎ	○	月田農場	たまねぎ特有の香りと辛みの成物である。 アリニが豊富にふくまれています。
とうもろこし	○	月田農場	甘味」とかいてみかんとよぶ」とうもろこしだそうです。月田さんが教えてくれました。
玉子	○	トライアル	卵には三大特性がある。
牛乳	○	ホクレニ	「熱凝固性」と「泡立性」と「乳化性」である。 町村ぼくじょうさんの牛乳を今回つかいました。
合ひきひき肉		ホクレニ	豚肉・牛肉を合わせてひいたもの 肉の赤みとあらわらの色の差が(は)かりていいのが新鮮。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

今年の夏休みは部活が毎日のようにあって、家族とあまり出かけていなかったりして、弟にがまんをさせてしまったので、弟が大好きなコロッケを作りました。なので、1番最初に弟に食べてもらいました。

フリガナ	フモト	ルカ
氏名	麗	瑠花

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)

パン の作り方

- ① パン焼き機に強力粉・バター・水・塩・砂糖・スキムミルク・ドライイーストを入れて、スイッチON。

- ② 4時間後に完成！

- ③ すぐに取り出し、冷ます。



コロッケ の作り方

- ① いものかわをむきゆでる。

- ② やわらかくなったら、お湯をきりつぶす。

- ③ にんじんと玉ねぎをみじん切りにする。

- ④ ひき肉をいため、いろが"かわってきたら、③を入れる。

- ⑤ 砂糖・みりん・塩・しょうゆで味つけをする。

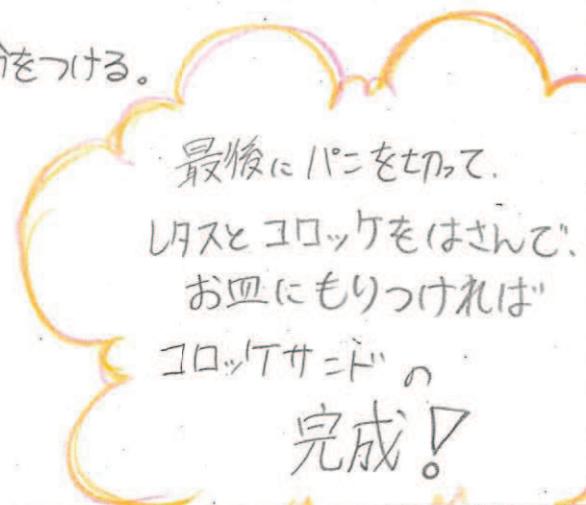
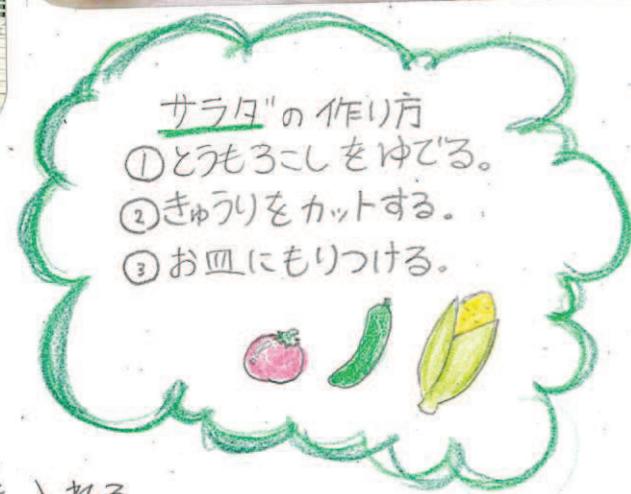
- ⑥ つぶしたいもと④をあわせて、ませあわせ、形をつくる。

- ⑦ 小素粉をまぶす。

- ⑧ 卵と牛乳をませあわせた物にくく"らせてパン粉をつける。

- ⑨ 170°の油であげる。

- ⑩ 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！！

フリガナ	アモト	ルカ
氏名	麗	瑠花