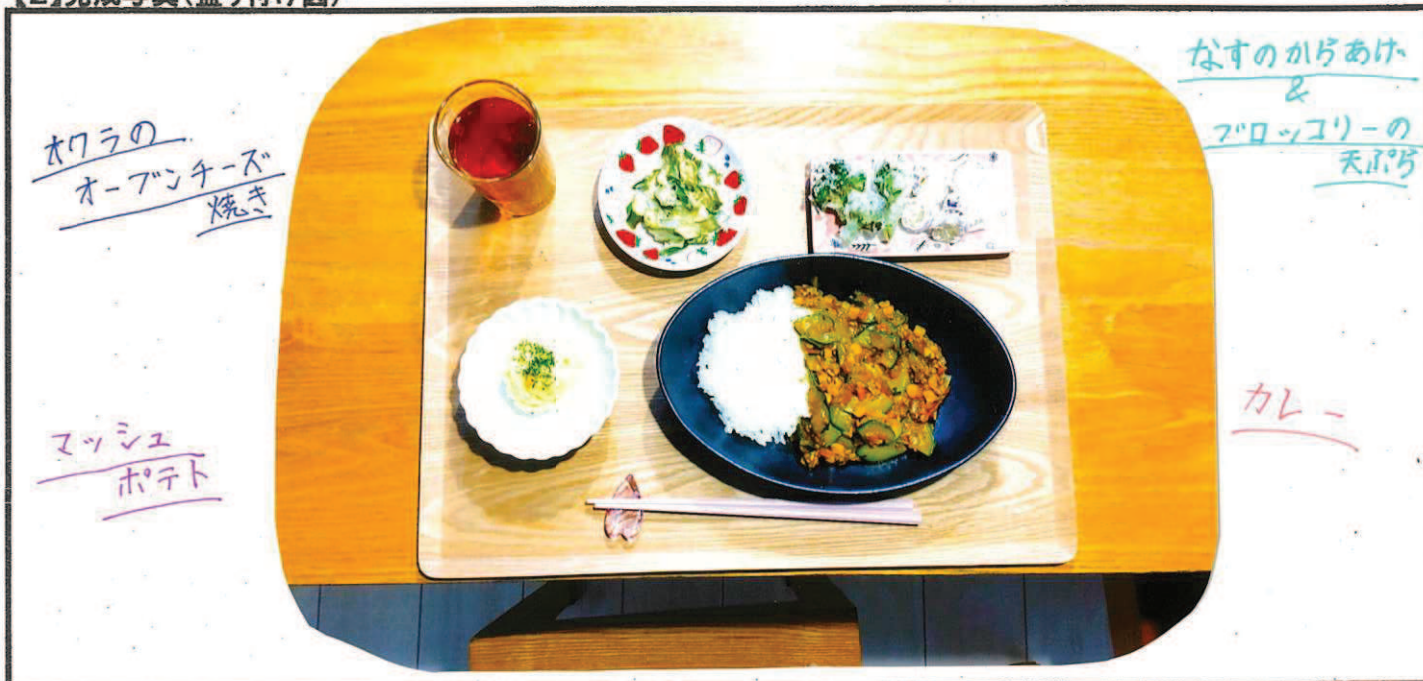


【1】タイトル

栄養たっぷり

夏野菜カレーセット!

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



【4】PRポイント・おすすめの一品

<<ズッキーニカレー>>



・いためていくだけで簡単にできます!
・どうもろろしか甘くて、アクセントになっていてとてもおいしかったです!!

【5】家庭からのコメント

ズッキーニカレーは、次の日にも、ホットサンドの中身として大活躍し、とてもおいしくいただきました。家族にも、大好評でした。ブロッコリーの天ぷらも甘くおいしく、なすの唐揚げも、サクッとトロッとでおいしかったです。また時々作ってほしいです。

【6】あなたのフードロス探し

・ブロッコリーのしんを天ぷらにしないで捨ててしまった。だから捨てない方法を探し使えば良かった。
・食べ残しをしないでみんなで完食した

【7】反省・感想など

栄養やバランスを考えて作れたと思います! 家族にも好評だったし、味もおいしくできたと思いました! 毎日、作るのは大変だけど、これから時々自分で作ってみんなの喜んでおいしく食べている姿をみたいです!

江別市立大麻 中学校 1 年 4 組 2 番	フリガナ	イシサキ ソナ
	氏名	石崎 蒼夏

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)

夏野菜カレー フロッコリーの天ぷら&ナスのかちあげ
マッシュポテト
オクラのオーブンチーズ焼き

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
ズッキーニ	○	隣の おじいちゃんの畑	かぼちゃの一種。ほのかな甘みと苦みも特徴。余分な塩分を排出する働きがある。 カリウムを含んでいる。
とうもろこし	○	きりり農園 ホクレン	1粒ひと粒の皮がセルロースという不溶性の食物繊維でできているのでスッキリ作用にむつまじるといわれている。
ひき肉(豚ひき肉)	道産 ×	コープさっぽろ	豚ひき肉は他のひき肉に比べて脂が多いがコクがあり、やわらかい食感が特徴。クセもないので使い勝手のいいひき肉。
にんじん	道産 ×	=	B-カロテンという栄養素が多く含まれている。栄養をより多く摂取したい場合は皮つきで食べるとよい。
玉ねぎ	○	=	糖質となる炭水化物を比較的多く含んでいる。
じゃがいも	○	隣の おじいちゃんの畑	糖質が多く含まれている。 ビタミンCが多い。
ひもなす	○	自分の畑	細長い形が特徴。普通のナスより明るい紫。ナスニンやクロロゲン酸を含んでいる。
ミニトマト	○	=	「リコピン」という色素の中にも強い抗酸化作用が備わっている。
フロッコリー	○	きりり農園 ホクレン	B-カロテンが豊富に含まれており、その含有量はキャベツの約16倍もある。
オクラ	○	=	ビタミンやミネラル、食物繊維などのさまざまな栄養素が摂れ、不足しがちな栄養素の補給にぴったりの野菜。
ふっくらりん	道産 ×	ラルズ	道南で開発された高品質米。その名の通りふっくらとした食感が魅力。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族にだけと特にママとパパ
いつもありがとう。これからますます元気に健康に長生きしてね。という思い
季節にあわせ夏野菜をつかっておいしく健康に見た目もきれいにと思って作った。

フリガナ	イシサキ ソノ
氏名	石崎 蒼夏

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)。

③ズッキーニカレーの作り方

- ① フライパンにひき肉、玉ねぎ、人参をいためる
- ② 玉ねぎがすきとおってきたら ミニトマト、ズッキーニ、ナスを入れて塩まじょうをしていためる
- ③ 火が入ったら、コーン、バジル、カレールー、カレー粉、コンソメ、水を入れて中火でぐつぐつ煮込む
- ④ 水分をとばして完成!

カレーの具材



にまんでます!...

⑤マッシュポテトの作り方

- ① ジャガイモは皮を剥き、ラップに包み、レンジ600wで6分加熱
- ② 加熱したジャガイモを鍋に入れ、熱いうちにマッシャーで潰し、バターを投入する
- ③ 牛乳100ccを入れ弱火に熱しながらよく混ぜ合わせる
- ④ 更に牛乳100ccを入れかき混ぜながら中火にかけ、お好みの硬さになったら皿に盛り、乾燥パセリをふりかけて完成!

完成!!

牛乳を入れて混ぜる



白だしで味つけ中...

⑥ナスのからあげ&ブロッコリーの天ぷら

*ナスのからあげ

- ① ナスを縦2つに切り、皮の部分に斜めに切れ目を入れ、乱切りにする
- ② ボールに入れたナスに白だしを加え、手でもみ込み、ナスに味をつける
- ③ 1個ずつ丁寧に片栗粉をまぶす
- ④ フライパンに多めに油を入れ、ナスを並べ揚げ、色がついたら出来上がり!

*ブロッコリーの天ぷら

- ① ブロッコリーを10サイズに切る
- ② 小麦粉に塩を1つまみ入れて水でとく
- ③ 揚げて完成!!

10サイズのブロッコリー



完成!!



♡オクラのオーブンチーズ焼きの作り方

- ① まな板におクラを置き、塩をかけて板ずりする
- ② 水で塩を洗いながす
- ③ へたをとって1cmのななめ切りにする
- ④ たい熱皿におクラをのせて、とろけるチーズをかけて10分焼く
- ⑤ 焼けたらかつおぶしとしょうゆをかけて完成!

オクラのうぶ毛をとる



お皿にのせて...

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!!

フリガナ	イシサキ ソラ
氏名	石崎 蒼夏