

【1】タイトル

旬の野菜を使った免疫力UPメニュー

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

菊田食品の食材です。  
原料は江別産大豆のみで、すべて手蒺りで作っているため、伝統を長らくつづけている食材です。

【4】PRポイント・おすすめの一品

おすすめの一品は春巻きです。  
PR Point!  
◎小麦粉から作った皮なので普通の皮よりもちもち感がアップしています!

【5】家庭からのコメント

地産地消を意識して食材を買いに行きました。新たな発見や小遣いを一緒に得ることが出来、楽しかったです。初めて手作りの春巻き皮作りをモチベーションとして、とても美味しかったです。

【6】あなたのフードロス探し

フードロス... ブロッコリーの茎  
解決策... レンジで茎をやわらかくし、ほかの食材と和えものにするとむたなく、おいしく食べれます!

【7】反省・感想など

江別産の食材をあまり使うことが少なかったのので、江別産の食材はとてもおいしく、料理しやすく、今後も使ってみたいです。

|    |     |      |    |      |       |
|----|-----|------|----|------|-------|
| 江陽 | 中学校 | 1年C組 | 4番 | フリガナ | オオタニホ |
|    |     |      |    | 氏名   | 大谷南歩  |



## 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)

・かぼちゃ春巻き、ブロッコリーの茎ときゅうりの塩こんぶ和え  
・千切りキャベツのふわたま汁

### ②材料( )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     |
|--------|-----|----------|----------------------|
| かぼちゃ   | ○   | のっぽろ野菜直売 | 野幌産であり、生産者は長谷川さん。    |
| とうもろこし | ○   | 〃        | 品種は恵味ゴールド。野幌産。       |
| たまねぎ   | ○   | 〃        | 江別産。生産者は宮崎さん。        |
| ウィンナー  | ○   | 〃        | 製造者はトンテンファームさん。      |
| 小麦     | ○   | COOP 江別店 | 品名は麦の星。製造者は江別製粉さん。   |
| コンソメ   |     | 〃        | 国内製造。固まりにくく、さらさらな顆粒。 |
| ブロッコリー | ○   | のっぽろ野菜直売 | 江別産。生産者ははきわらファームさん。  |
| きゅうり   | ○   | 〃        | 江別産。生産者は川合さん。        |
| 塩こんぶ   |     | COOP 江別店 | 減塩であり、ミネラル豊富。        |
| キャベツ   | ○   | のっぽろ野菜直売 | 江別産。生産者は森田さん。        |
| 卵      | ○   | COOP 江別店 | 原産地 江別。まむのさとの平飼い卵。   |
| 味噌     | ○   | 〃        | 江別産。生産者は(株)輝楽里       |
| 厚揚げ    | ○   | 〃        | 製造者は(株)菊田食品          |
| とうふ    | ○   | 〃        |                      |
| ななっぼし  | ○   | 親戚の農家から  | 北海道で最も食べられている品種。     |
|        |     |          |                      |
|        |     |          |                      |
|        |     |          |                      |
|        |     |          |                      |

### ③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

両親の健康と免疫力UPを考え、野菜中心のメニューを作りました。

|      |         |
|------|---------|
| フリガナ | オオタニ ナホ |
| 氏名   | 大谷南歩    |



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)

【かぼちゃ春巻き】

具の材料

- かぼちゃ 150g
- 玉ねぎ 50g
- ソーセージ 2本
- とうもろこし 適量
- 塩コショウ 適量
- コンソメ顆粒 小さじ1
- サラダ油(炒め用)大さじ1

～具の作り方～

- ① かぼちゃを小さく切り、600wの電子レンジで4分加熱する。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、ソーセージを輪切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ②と(A)を入れ炒める。
- ④ ①を潰し、③と混ぜる。(ボウルで)
- ⑤ ④を春巻きの皮で巻く。
- ⑥ フライパンに油を入れ、春巻きを揚げる。

春巻きの皮材料

- 小麦粉 100g
- 水 200cc
- 塩 小さじ1/4



～皮の作り方～

- ① 小麦粉、水、塩をボウルに入れて混ぜる。
- ② フライパンに生地を流し入れ、弱めの中火で焼く。



【千切りキャベツのふわたま汁】

- 材料 キャベツ 1/4玉、卵 1個  
厚揚げ 40g、とうふ 1/2丁、味噌 適量

～作り方～

- ① キャベツを細切りにし、厚揚げ、とうふは1口サイズにカット
- ② なべに水を入れ、沸いたら、①を入れ、味噌を入れる。
- ③ 卵をとき、なべに入れひと煮立ちさせる。



【アロココリーの茎ときゅうりの塩こんぶ和え】

- 材料 アロココリーの茎 1株、きゅうり 1本、塩こんぶ 適量

～作り方～

- ① アロココリーの皮を厚く剥き、薄い輪切りにする。600wのレンジで4分加熱する。
- ② アロココリーときゅうりを細切りにし、和える。



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!!

|      |         |
|------|---------|
| フリガナ | オオタニ ナホ |
| 氏名   | 大谷 南歩   |