

【1】タイトル

ふわとろオムライスと夏野菜のテリーヌ

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

家で育ったミニトマト

トマトは、腸内環境を整える食物繊維などをバランスよく含んでいます。
そして、美肌効果や風邪予防に役立つビタミンCを含んでいるので家族全員に大切な食材だと思います。

【4】PRポイント・おすすめの一品

夏野菜のテリーヌは、最近暑い日が多く、家族が夏バテ気味だと言っていたので、江別産の夏野菜を使った冷たく、見た目も涼しげな料理を作りました。

【5】家庭からのコメント

二品とも、とてもおいしかったです。
オムライスは、卵がふわとろで感動。
テリーヌは、冷たく、暑い日にちょうど良かったです。
買い出し、料理をいっしょにやっていると感謝しています。

【6】あなたのフードロス探し

賞味期限がおそろいものを買いました。
また、いつも使う食材以外はなるべく必要な量だけを買うようにし、くさった捨てることをないように意識しました。

【7】反省・感想など

2品とも、初めて作ったものでしたが、思っていたよりおいしくできたりうれしかったです。
オムライスは1度目は失敗してしまいましたが、2度目はきれいにできたので家族にきれいにできたものを食べってもらうことができました。

中央 中学校 1年 5組 13番

フリガナ	サトウ ミウ
氏名	佐藤 みく

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)

ふわとろオムライスと夏野菜のテリーヌ

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	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
オムライス 卵	○	生協 (近所野菜)	・江別産のマーモのさといで作られた卵です。 ・健康維持に欠かせない野菜を7年中継続して食べさせています。
たまねぎ	○	生協 (近所野菜)	・江別産のたまねぎです。 ・ビタミンCやビタミンB6、カリウム、鉄、マンガンが豊富な供給源です。
パセリ、トマト	○	自分の家から	・自分の家の庭で育てたパセリとトマトです。 ・パセリは食物繊維、トマトは栄養成分が豊富です。
牛乳	○	生協 (近所野菜)	・町村農場の牛乳です。 ・無脂乳固形分は大手市販品より約0.5%は高いです。
ケチャップ	○	江別市役所	・やはたのケチャップです。 ・トマト、たまねぎ、にんにくは自家生産のものです。
米		生協	・妹背牛産のななつぼしを使いました。
ウインナー	○	トンデンファーム	・直下式製法で、旨み、食感を引き出したものです。
テリーヌ 人参		生協(近所野菜)	・βカロテンには感染症やがんの予防に期待できます。
ブロッコリー	○	生協(近所野菜)	・ビタミンEは人参の約6倍も含まれています。
オクラ	○	生協(近所野菜)	・ペクチンは整腸作用を促し、大腸がんリスクを減らします。
えだ豆		生協	・家にある冷凍食品を使いました。
シーフードミックス		生協	・家にあるものを使いました。 ・中には、イカ、エビ、アサリが入っています。
調味料 など			・塩、コンソメ、かんたん、セリチン、バター、ピザ用チーズ、オリーブ油、タイムを使いました。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族に作りました。

いつもご飯も作、7ついている母や仕事を頑張、7ついる父に感謝の気持ちを込めて作りました。
夏の暑い日でも元気がつくようなものを考えて作りました。

フリガナ	サトウ ミワ
氏名	佐藤 みく

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)

夏野菜のテリーヌ

<材料>

- にんじん
- フックコー
- オクラ
- シーフードミックス (イカ、エビ、アサリ)
- 寒天パウダー
- ゼラチン
- 顆粒コンソメ

<作り方>

- ① 人参は1cm角の棒状に切り、塩を加えた水で適度に柔らかく煮る。

💡 Point この時の煮汁は使用するので捨てない!

- ② 他の野菜も下茹でし、魚介類もとろけておく。
- ③ 全ての具材の水分を切ったら細かく刻み、製氷皿に均等に入れておく。

- ④ ゼラチンを被るくらいのお水でふやかし、湯煎して溶かす。

- ⑤ ④の煮汁と水で400cc計り、コンソメを加える。寒天を加え1~2分煮る。

💡 Point 寒天を加えたら、絶えず混ぜ合わせろ!

- ⑥ 液状になったゼラチンを加え入れる。
- ⑦ 具材が入った製氷皿の穴ギリギリまで液を流し入れる。

- ⑧ 冷蔵庫で固まるまで冷やし完成!

💡 Point 取り出すときは竹串などで丁寧と綺麗に外れる!



ふわとろオムライス

<材料>

- たまねぎ □ ピザ用チーズ
- 卵 □ ウィンター
- ケチャップ □ 牛乳
- バター □ コンソメ

<作り方>

- ① たまねぎをみじん切りにする。
- ② ウィンターを輪切りにする。
- ③ たまねぎとウィンター、ケチャップ、コンソメ、米、チーズを入れていためる。
- ④ 卵、塩、牛乳をまぜる。
- ⑤ バターを入れ④を入れる。

💡 Point ニッ折りにする!

- ⑥ ライスに盛り付けたら完成!

中に包丁を入れると↓



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	サトウ ミク
氏名	佐藤 みく