

【1】タイトル

# 江別産野菜のドライカレーとコニソメスープ

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

## デストロイヤー

味と食感はサツマイモ+じゃがいも+栗です。  
火が通りやすく煮崩れにくいで  
使いやすいで丁度良。

【4】PRポイント・おすすめの一品

ドライカレーの人参・玉ねぎ・エリンギ・ズッキーニをみじん切りにする事を頑張りました。  
あと、余ったズッキーニを輪切りにして  
盛りつけたり、ブロッコリーをつけて見はえ  
を良くしました。

【5】家庭からのコメント

暑い日が続き、食欲もなくて来て  
いたので、スピード一発カレーにはびっくりして  
した。江別産の野菜も、沢山摂る  
ことができて、良かったです。

【6】あなたのフードロス探し

ブロッコリーのかたい部分や皮など  
洗いだしが取れてコニソメスープを作りました。  
そして、使わない部分をなくしました。

【7】反省・感想など

ドライカレーもコニソメスープも、おいしかったけどドライカレーの人参が少し固かった  
ので、つまようじなどして確認してから次の工程をしようと思いました。

中央 中学校 1年1組6番

フリガナ	イマイ ミオ
氏名	今井 海音

# 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)

### 江別産野菜のドライカレーとコニソースーパー

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
ミニキャベツ	○	野幌ゆめちから テラス	・生産元は田中ファームです。 ・このキャベツは、他のキャベツより重く中央が“ザル”り立っています。しかし、1枚1枚が“せわらか”フワフワです。
ズッキーニ	○	..	・生産者さんは猪俣美留子さんでです。 ・農薬・化学肥料不使用なので安心安全です。
ウインナー	○	..	トニティフファームのもので、さわりの直下式製法、 荒く挽いた原料肉を一つづつ手にこねています。
豚挽肉	○	ホクレン	肉類の中で最もビタミンB1が豊富でその量は 鶏肉の6倍、牛肉の8倍ともいわれています。
エリンギ	×	ホクレン	エリンギは、きのこの中でも栄養素が“高いのに カロリーが少ないので”特徴です。 味にこすみがなく、おいしくです。
人参	○	野幌ゆめちから テラス	・生産元は、ほのかからファームです。 ・たべるのカロテンが“食卓アリ”です。 体内でビタミンAに変換され、視力皮膚や市などにも良いです。
新玉ねぎ	○	..	普通の玉ねぎよりも、みずみずしく辛みが少ないので、 食べやすくなります。 栄養分には硫化アリルがあり、血液サラサラになります。
ブロッコリー	○	..	生産者は伊藤御園さんです。 ブロッコリーは栄養価が高くビタミンC・E・Kや カリウムなど、色々な栄養が豊富に含まれています。
デストロイヤー	○	..	生産者は瀬戸伸幸さんです。 味と食感はサツマイモ+栗+じんかんもです。 「すこぶるいいです」
米	×	親せき	私の親せきが農家で米を作っているので、親せき です。 白米は玄米などよりも栄養分が多く体のがりんと呼ばれる

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族に作ります。

江別産のものを使いながら、栄養のバランスも考えて作ります。

フリガナ	イマイミオ
氏名	今井 海音

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)

# 江別産野菜のドライカレー

コンソメ  
スープもOK!

## ①野菜と肉の下ごしらえ

スッキーニ  
洗う(2つ)  
↓  
みじん切り

エリンギ  
洗う  
↓  
みじん切り

玉ねぎ  
皮をむく  
↓  
みじん切り



人参  
洗う  
皮をむき  
↓  
みじん切り

豚挽肉  
ゆでる  
↓  
余分な油と  
マスクを取り除く

フロココリ  
大きめに切る  
↓  
ゆでる

## ②いためる



完成



## スープ作り

### ①皮などでたぐいを取る



コンソメ  
の味がアガる

### ②キャベツ&ウイニナー&ストロイナー を入れる



③盛り付け



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	イマイ ミオ
氏名	今井 海音