

【1】タイトル

ビーツの冷製スープ

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

○ビーツ

食べる血液と呼ばれるほど栄養が豊富なビーツ。サラダやスープ、焼いてもおいしかったです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

○じゃがいもの甘み

煮たことでじゃがいもの甘さを、より引き出すことが出来ました。とてもおいしかったです。

【5】家庭からのコメント

素材の味を感じられるととてもおいしいスープでした。お料理食べたことのないビーツの調理法や味も知ることができました。冷製スープで出てきたので、この暑い夏にピッタリでした。私にはスーパードライ、父には黒胡椒のトッピングで、盛り付けもオシャレでした。また作ってね!! ごちそうさまで!!

【6】あなたのフードロス探し

○ビーツの葉

スープには使わない部分だったので、後日でんぷらにしておいしく食べました。

【7】反省・感想など

煮る時間を長めにしてみました。じゃがいもの甘さが、野菜そのものの味がしっかりでたからです。次作るときは味つけをもう少し工夫しようと思いました。

中央	中学校	1年3組11番	フリガナ	コバヤシ ヒヨリ
			氏名	小林 ひより

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)

ビーツスープ

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
ビーツ	○	EBRI	・このビーツは森農場のビーツです。 ・ビーツは食べる血通しと称されるほど栄養が豊富です。
じゃがいも	○	Coop	・このじゃがいもは中野農園の北あかりです。 ・北あかりは加熱調理をするとホクホクとした食感を味わうことができます。
牛乳	○	ホクニッパ	・この牛乳は町村農業の牛乳です。 ・この牛乳はタンパク質や乳糖、カルシウムなどの含有量を示す無脂乳固形分が本市市販品より約0.5%高いです。
たまねぎ	○	親戚のおじさんの家の畑	・親戚のおじさんの愛情がたっぷり入ったたまねぎをつかいました。 ・市販のたまねぎより1/3の値段が安いそうです。
オリーブオイル			・スペイン産のオリーブオイルです。 ・高温による急速な酸化にも強いとされています。
調味料			塩こしょう、バター、オリーブオイルを使いました。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

両親に作ります。

- ・いつも仕事や家事などを頑張っているので母のリクエストで料理を決めました。
- ・江別産の物を多く使いました。

フリガナ	コバヤシ ヒヨリ
氏名	小林 ひより

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)

『ビーツの冷製スープ』

①野菜の下ごしらえ

～ビーツ～

葉をとって皮をむく⇒ひと口サイズにする。

～じゃがいも～

洗って皮をむいて芽をとる⇒ひと口サイズにする。

～たまねぎ～

皮をむく⇒みじん切りにする。



②炒める、煮る

①で下ごしらえした野菜を炒める



ある程度炒めたら水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。

③柔らかくなったらミキサーなどで滑らかにする



④味をととのえる



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	コバヤシ ヒヨリ
氏名	小林 ひより