

【1】タイトル

夏を乗り切る涼風弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

町村農場の牛乳
牛乳が嫌いな自分でも飲めるくらい
すっきりしていて他とは違った

【4】PRポイント・おすすめの一品

おすすめの
オクラの江別豚巻き
豚肉とオクラ、両方とも夏バテに良く
今回のお弁当にピッタリだから

【5】家庭からのコメント

オール江別産になるように、こだわって
作っていました。素材がいいので、シンプル
な味つけでもおいしかったです。こってりした
そうめんスープが、ジュレになっていたの
で、さっぱりと食べられました。

【6】あなたのフードロス探し

大根の皮を使ったきんぴら
りんごを皮ごと食べる

【7】反省・感想など

牛乳とラーメンスープで使ったジュレとそうめんの色がかぶってしまい、のせて写真を撮れなくなってしまったのが
反省点、味自体はともおいしくできたようで良かった。また機会があれば挑戦してみたい。

江別第三 中学校 2年 1組 25番

フリガナ

ヒロキ タイト

氏名

樋口 大翔

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)

カフェオレゼリー 北カマイのフリッター 枝豆入り卵焼き
 オクラの江別豚(えべと)巻き ミニキュウリの塩こく漬け

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
町村牛乳	○	スーパーマーケット	町村農場の牛乳、こも風味が豊かセコクがあるが、スツキリしていてとても飲みやすい
江別豚(えべと)	○	ドンデンファーム	ビタミンB7が多く含まれており、夏バテ防止に良い
玉子	○	防災センター	まーせのさとのたまご、黄身の色がうすいのが特徴、加熱しても固くならない
ミニトマト	○	自宅	妹が学校で育てたもの
ブロッコリー	○	防災センター	江別でよくとれるブロッコリーはビタミンCが豊富で、免疫力の向上、身体のストレスをやわらげる効果がある
オクラ	○	防災センター	カリウムを豊富に含み、夏バテ防止効果がある
とうもろこし(熱帯コーン)	○	防災センター	体の機能を整えるビタミンB1、B2の代謝を高めるミネラルも含まれている、今回使ったのは甘味が強い
枝豆	○	防災センター	ビタミンB1、C、Aが含まれており、夏バテ対策が高い
ミニキュウリ	○	防災センター	体の余分な熱を体外へ逃し、体温を下げる働きがあるため夏に良い
にんにく	○	防災センター	疲労回復を助けるビタミンB1を含んでいる
きたほろみそうめん	○	スーパーマーケット	江別製粉でつくられたきたほろみを使用したそうめん

③テーマ

コーヒ豆

家で焙煎

豆を生の手洗い、家で焙煎したコーヒー

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

防災センター

腹持ちが良くては新発見

いつも野球の試合の応援に来てくれる母に感謝の気持ちとこめ、夏バテ防止の弁当を作りました。

フリガナ	ヒクワ 911
氏名	樋口 大翔

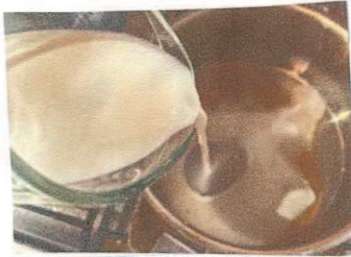
④作り方

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)

そうめんのジュレがけ (ジュレ別のおせ)

- ① 野菜をゆでておき。(とうもろこし、ブロッコリー)
- ② ジュレをつくる 町村牛乳150ccと煮く水ラーメンスープ、ゼラチンを加熱しかきませる。ゼラチンが溶けたら容器に入れ冷やしかためる。
- ③ そうめんをゆで、冷水でしめる、そうめんをまいて盛りつける

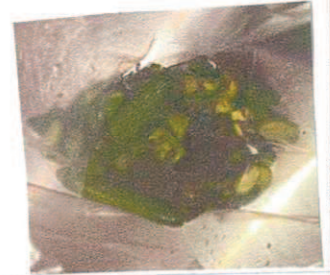
②の様子



ミニキュウリの塩こんぶ漬け

- ① キュウリを乱切りにする
- ② ジップロックに入れて、塩こんぶ4つまみすりおろしたのにんにく、ごま油大さじ1を加えてもみこむ
- ③ 冷蔵庫で冷やし完成

②の様子

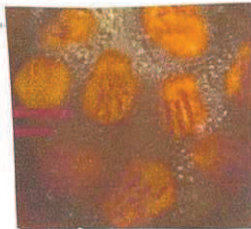


北カマイのフリッター

- ① ばがほと水を入れたタッパーを電子レンジに入れ8分加熱する **6007wで**
- ② 皮をむきフォークでつぶす。塩2つまみ、すりおろしたのにんにく、片栗粉大さじ4を入れ再び混ぜる
- ③ だ円型に丸めフォークでギザギザをつける
- ④ 油で揚げる (まっね色になるまで)

Point
ギザギザをつけることでカリカリに!!

④の様子 →
ギザギザ →



オクラの江別豚巻き

- ① オクラをゆがく
- ② 肉に塩こしょう、小麦粉を振り、小麦粉をふいた面をオクラにまく
- ③ よく熱したフライパンで焼く

②の様子 →



枝豆入り卵焼き

- ① 卵3つを割り入れ、砂糖大さじ4、塩1つまみ、だし大さじ1を加えて混ぜる
- ② 枝豆を入れる(15粒ほど)
- ③ 最初に卵液を1/3ほどフライパンに注ぎ固まったら巻いていく。この作業をくりかえす

③の様子 →



カフェオレゼリー

デザート

- ① コーヒーをドリップする
- ② 町村牛乳を100cc加えゼラチンを入れ混ぜる
- ③ 容器に入れ冷やしかためる



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	ヒガキ オク
氏名	有馬 大翔