

【1】タイトル

1歳の姪っ子が食べられる
"手づくり弁当♪"


【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

"江別産ブロッコリー"
〇形も大きくてとても新鮮で
おいしかったです。姪っ子もブロッコリー
が好きなのですごく喜んでました!!


【4】PRポイント・おすすめの一品

～にんじんの肉詰めハンバーグ～
 にんじんの型取りして余った
部分をビーフの肉詰めのように
詰めて作ったハンバーグ
です。

【5】家庭からのコメント

お姉ちゃん(姪っ子のお母さん)が
普段食べないお肉もたくさん食べていたので
"おいしかった"と見えます!
見下目もかわかったので、7分を聞いた瞬間
"わー!"と喜んでいました!ありがとうございます!

【6】あなたのフードロス探し

にんじん
〇にんじんの皮をむかずに使い、
型取りしてその余った部分は捨てる
ずにハンバーグを詰めて焼きました。(PRポイント
お姉ちゃんのもの) 

【7】反省・感想など

普段からお弁当を作ることもないし、小さい子に作るとなると、バランスとか何ぼ
食べられるかなど考えなくてはいけないので少し難しかったけど、江別産の食材も使いながら、
おいしいお弁当を作ることができたので良かったです。

江陽	中学校 2年 A組 24番	フリガナ	タカノ アイカ
		氏名	高野 愛花

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)

1歳の姪っ子が食べれる
"手づかみ弁当"!!

②材料(1)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
トマト	○	防災ステーション前の直売所	真赤なトマトでとても新鮮!
ブロッコリー	○	↓	ブロッコリーは今が旬なのでおいしい!
ひき肉		ビックハウス	口あたりがやわらかい肉料理になる。
お米	○	知合の農家のくからもらいました。	お米はおぼろつきという江別産のものを使いました。
たまご		ビックハウス	スーパーのものを使いました。
たまねぎ		↓	たまねぎは華み品種の黄玉ねぎが多く、貯蔵性が高い。
パン粉		↓	パン粉はハンバーグに使う。
にんじん	○	防災ステーション前の直売所	甘くてにんじん嫌いな私でも食べれた。
アスパラ	○	トニデンファーム	トニデンファームに行った時に見つけて買いました。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

1歳になりどんどん色々なものを食べれるようになってきた。姪っ子にうれしい弁当を作り、喜んでくれる姿が見たい!!

フリガナ	タカノ アイカ
氏名	高野 愛花

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)

“手づかみ弁当” 1歳の姪っ子に!!

(X=ユ-)

- ① にんじんの肉詰め
- ② アスパラガス
- ③ トマト
- ④ たまご焼き
- ⑤ ブロッコリー
- ⑥ おにぎり

バランスのとれたお弁当へ!!

← 姪っ子がおいしそうに食べたもの

① にんじんの肉詰め(ピマンの肉詰め風)の作り方

- まずにんじんは皮をむかずしっかり洗います。
- その後、にんじんを輪切りに1cm幅に切ります。
- 型抜きで色々な形の型をとります。余った部分は残しておきます。
- 下の写真のように型をとったら、その上にハンバーグのたねを詰めます。あとは焼いて...

おすすめのX=ユ-!

↑ 焼く前のこねてあるもの。



完成

です!

フードロストを減らす = (♡)

Point

まだ1歳なので食べられるものをしっかり考えて、味の濃さや手で掴めるくらいの大きさにするなど工夫することが沢山ありました!

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	タカノ アイコ
氏名	高野 愛花