

【1】タイトル

家族の好物詰め合わせ弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

江別川麦の食パン
 小麦の質が良く噛み応えがあり、
 他のパンより噛んだときの甘味が
 強く、たまりがたいて食パンだけでなく
 甘味和風味が感じられます。

【4】PRポイント・おすすめの一品

PRポイント
 サンドウィッチの具が4月やコロッケが11月ととく
 し9月に入ればは9月までと3。
 おすすめの一品
 ポテトコロッケ。最初はポテトコロッケはけにしようと
 思ったけどサンドにしたことにより、主食になるので
 お腹も満足できる相性バツグンで最高です!!

【5】家庭からのコメント

江別の食材を中心に達人で料理に
 取り組む姿はとっても立派でした。お母も
 3歳の娘の好物コロッケは very good でした。
 南校づくりからレシピを調べ、お買物など準備
 がんばらなくていい。料理は簡単だから
 楽しんで、出来映えも味もバツグン！特にコロッケと

【6】あなたのフードロス探し

コロッケを1袋作り → 卵 → 小麦粉につけて
 工程で卵と小麦粉が余ったので、その2つと砂糖を
 混ぜて揚げ、ミニドーナツを作りました。
 家に牛乳が余っていたのでコロッケの隠し味と
 してマヨネーズと牛乳を入れました。
 サンドウィッチを作る時パンの目を取替に使用して

【7】反省・感想など

お母もとても美味そうに食べてくれてお返し出来たと思います！自分も料理は得意な方ではない
 自分でも作り自分の料理は美味しいと思わないけれど2人が「美味しい」と言ってくれたので、自信が
 つきました。これからもう少し料理する時間が増えたいなと思いました。

江別市中央	中学校	2年	2組	12番	フリガナ	シ 9" ココミ
					氏名	篠田 ニミ

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)

ポテトコロッケサンド&卵サンド、いんげん豆のバーコン巻き、砂糖99%の甘め卵焼き、
レタスキムリ+とろろししのサボ、手作りイタパ=ドレッシング、3豆ごう

②材料(3)人分

(アットファクトリー)

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
食パン	○	伊之内の19屋	「ハルコタカ」という小麦使用。ハルコタカはもっちり
卵	○	太田ファーム	えさも道内産のもので元々な鶏が産んだ卵。
マヨネーズ	×	コープさっぽろ	ビタミンの栄養の吸収がスムーズになる。
黒ごま油	×	コープさっぽろ	良い植物成分の吸収を促す。
パセリ	○	野菜の駅	腸内環境を整える。
じゃがいも	○	野菜の駅	脂肪の蓄積を抑える。
あいびき肉	×	コープさっぽろ	たんぱく質、ビタミン1、ビタミン2が豊富。
牛乳	×	コープさっぽろ	おろりの水分が除去されおろり牛乳からできている。
小麦粉	×	トック	免疫を高めて、血圧を改善する。
パン粉(無灰分のもので19で採用)	○	伊之内の19屋	たんぱく質、月産乳がもつ。
バーコン	○	トニファーム	たんぱく質、たんぱく質
いんげん豆	○	野菜の駅	たんぱく質、食物繊維、カルシウムなどたんぱく質
砂糖	×	コープさっぽろ	米に付くとき高糖質、血糖の活性化
サニーレタス	○	野菜の駅	ビタミン、鉄、カルシウムが豊富
きゅうり	○	野菜の駅	体内にこた熱の排出、水分、カルシウムが豊富
ゆでとうもろこし	○	野菜の駅	ビタミン、カルシウム、ミネラルなどが体に好まれる。
ミニトマト	○	野菜の駅	ビタミン、ミネラルが凝縮されている。
オリーブオイル	×	コープさっぽろ	コレステロールの酸化を抑える、ビタミンEの含有能
塩	×	コープさっぽろ	体内の水分量をコントロールする、糖質を上手に吸収する
お酢	×	伊之内	胃酸の分泌を促す、腸の働きが活発になる
レモン汁	×	コープさっぽろ	ビタミンC、クエン酸が豊富

③テーマ

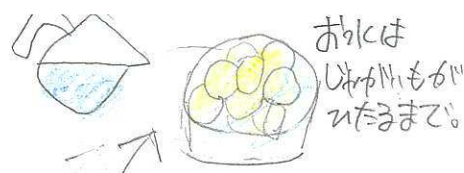
誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

母と兄に
母は今働かなくて体調をくわし休業しているのでもっとお母さんをお母さんにするためにつくりました。母の料理はおいしいから母が喜んで食べてくれるといいです。
兄はお母さんと一緒に話したりして遊んでくれるので日頃感謝の気持ちをお母さんに伝えました。

兄は毎日感情を言に出して話したりして遊んでくれるので日頃感謝の気持ちをお母さんに伝えました。
お弁当を食べて「おいしい」と言ってくれたのでうれしいです。

フリガナ	シノブ ココミ
氏名	篠田 ココミ

全部3人分!!



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)

- ホロホロコロッケ** 材料: じゃがいも4個, たまねぎ半個, 牛乳100cc, 小麦粉100g
- ①じゃがいもの皮をむく。②じゃがいもを中火でゆでる。
 - ③その間にたまねぎをみじん切りにしてひき肉といためる。(たまねぎは透明、ひき肉は赤っぽくなるまで)
 - ④じゃがいもがやわらかくなったお水をすて、じゃがいもを潰す。
 - ⑤つぶせたらたまねぎ、ひき肉、じゃがいも + 調味料をまぜる。(私はマヨネーズ、牛乳、牛乳黒)
 - ⑥おろし程度までたら形を作る。(お好みでいろいろお好み!)



- ⑦小麦粉 → 卵 → パン粉の順でつける。
- ⑧おなべの中を中火で油を入れて170度中火で温める。
- ⑨温まったらホロホロコロッケを入れる。
- ⑩たまごに油をくわして170度中火で揚げる。

- パン粉の卵** 材料: 卵3個, マヨネーズ 大さじ2, 塩 少々 [3人分]
- ①卵を分けておく。
 - ②ゆで卵の殻をむいて泡立器でつぶして混ぜ合わせる。
 - ③マヨネーズ、塩、パン粉を混ぜて完成!!



- パン粉の卵** 材料: 食パン 3枚 (甘= -17ス) [3人分]
- ①食パン1枚を半分に切ってから2分トーストする。②トーストしたら切りこみを入れる。
 - ③甘= -17スと具を入れて完成!!



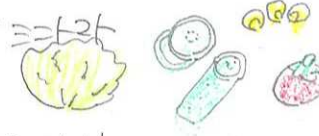
- いんげん豆のベーコン巻き** 材料: ベーコン 4枚, いんげん豆 15本くらい [8個]
- ①いんげん豆を洗ってゆでたお湯にゆでたらゆでたお湯でゆでる。
 - ②ベーコンといんげん豆をそれぞれ横に半分に切って、いんげん豆を3本くらいくりはらって巻く。
 - ③巻いたものにマヨネーズを塗って固定する。
 - ④油をひいて中火で両面1分2分から焼く。
 - ⑤ピーマンを添えて完成!!



- 手作りアイスクリーム** 材料: 牛乳 200cc, 塩 少々, 黒糖 少々, ハーブ 少々, 砂糖 少々, ホルモン 少々
- ①ホルモンの外をまきあわす。
 - ②ホルモンの外をまきあわす。完成!!



- 甘豆腐** 材料: 甘豆腐 1パック, きゅうり 1本, とうもろこし 1本
- ①甘豆腐をおろし器でおろす。
 - ②きゅうりを車輪切りにする。
 - ③甘豆腐、きゅうり、とうもろこしにまぜてミキサーを添えて完成!!



- 甘豆腐** 材料: 卵 3個, 砂糖 中さじ 1杯
- ①卵をこいて砂糖をまぜる。
 - ②3回くらいに分けて7分アイスクリームに流しこみ、7分アイスクリームに流しこみ、3回おろして完成!!



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	ミイ 7 ココミ
氏名	藤田 ココミ