

【1】タイトル

野菜たっぷり

ワドルディのお昼寝オムライス・ベーコンポテトサラダ

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

西各農学園 大学産の
ベーコン (学園祭で
購入)

【4】PRポイント・おすすめの一品

オムライスを混ぜご飯反風に
した事で具材の野菜がたくさん
入るように工夫した。
(家族5人分を一度に調理は出来ない為)

【5】家庭からのコメント

野菜が苦手な妹もたくさん
食べて、キャラ弁のかわいさに喜んで
いました。ごちそう様でした。

【6】あなたのフードロス探し

のっぽ野菜直売所で見つけた物

- ぼかし (可食部以外を入れて肥料にする)
- 見せかけ品の値下げ(フードロス)



【7】反省・感想など

予定していたより時間がかかって大変だ
じゅがいの色は"とうや"だと"たんぱく"より固

大床 中学校 1年 3組 2番
氏名 浅利 優斗

【1】タイトル

野菜たっぷり

ワドルディのお昼寝オムライス・ベーコンポテトサラダ

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

西各農学園 大学産の
ベーコン (学園 祭で
貝購入)

【4】PRポイント・おすすめの一品

オムライス を混ぜご飯風にし
た事で 具材の野菜がたくせん
入るように工夫した。
(家族5人分を一度に調理は出来ない為)

【5】家庭からのコメント

野菜が苦手な妹もたくさん
食べて、キャラ弁のかわいさに喜んで
いました。ごちそう様でした。

【6】あなたのフードロス探し

- のぼろ野菜直売所で見つけた物
- ほがし (可食部以外を入れて肥料にする)
 - 見せかり品の値下げ(フードロス)

【7】反省・感想など

予定していたより時間がかかって大変だった。みじん切りが特に大変だった。
じょがい色は"とうや"だと"たんぱく"より固くて追加で加熱が必要で種類頁によって色々違

大床木	中学校	1年	3組	2番	フリガナ	あまり	ひと
					氏名	浅利	優斗

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)

ベーコン ポテトサラダ . ワドルデのお昼寝 オムライス

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
ベーコン	○	酪農学園大 (学校祭)	肉にうま味がたっぷり。 酪農大で生産、加工したそうです。
じゃがいも	○	のほろ野菜 直売所	種類はとうや。たんしゃくより固め メーカーはあつたがたんしゃくがなかったです。
たまねぎ	○	∴	みずみずしかった。新玉ねぎだ!!
ミニトマト	○	∴	普通の大ミニトマトよりセリやすいので 選びました。種類はアイユなのた〜
なす	○	∴	スーパーのものより大きめ へたがとがっていて、少し痛いですが。
トマトケチャップ		アークス 大塚駅前店	カゴメのいつも使っている物
スライスチーズ		∴	江別産ではなからためスーパーで用意。 牛乳やヨーグルトなら江別産はありました。
のり・マヨネーズ		∴	江別産でなかった為、スーパーで用意
番外系編(飲み物)↓			
緑茶(ティーバック)		のほろ野菜 直売所	JA大井川が友好事業連携協定を 江別と結んでおり、店頭にありました。(ホ-4サイズ)
			小学生の時に寄贈でもらって知りました。 冷茶にするととてもおいしいです。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

妹達が喜ぶ ご飯


フリガナ	アサヒ エメト
氏名	浅利 優斗

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)


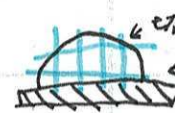
ワドルティのお昼寝オムライス (5人分)

- ごはん 2.5合
- A {
 - 玉ネギ 1/2個
 - 人参 1/2個
 - なす 1/2本
 - ミニトマト 4個
 - ベーコン 80g
- B {
 - 卵 8個
 - 牛乳 40mL位
 - 砂糖 小さじ4
- C {
 - 塩・こしょう 少々
 - ケチャップ 大さじ5
 - 有塩バター 15g
 - サラダ油 適量
- D {
 - のり 適量
 - スライスチーズ 5枚

- ① Aをみじん切りにする。

- ② みじん切りにしたAをフライパンで炒める。
塩、こしょうをして全体に火が通ったか、
大きいボールに移し入れる。冷ます。
(ベーコン以外)
- ③ Bをボールに入れて混ぜる。
フライパンに油を入れ、Bをお玉1.5杯分を
入れて弱火でフライパン型の玉子焼きを作る。
出来あがった玉子焼ききは平皿で冷ます。
冷ましたほうが良い
- ④ ②のボールにごはんを入れ、Cを入れて
木ベラで混ぜ合わせる。
あまくしたほうが良いので必要
- ⑤ お皿に④で出来たケチャップライスのスプーンで
入れて、ワドルティの体の形にする。
- ⑥ Dをキッチンバサミで切る。
(のりは目の部分、スライスチーズは顔)
- ⑦ ⑤の上に③の卵焼き⑥の具材をのせ、
ケチャップでほほとM
を描いて出来あがり。
形がえりみて美味しい、お味このみ

ベーコンポテサラ (5人分)

- じゃがいも 5個
- 玉ネギ 1個
- ベーコン 100g
- A {
 - マキツマム 適量
 - マヨネーズ 大さじ8
 - 砂糖 小さじ2

- ① 玉ネギをスライスする

- ② じゃがいもの皮むき
5cm角くらいに切る

- ③ ①と②を耐熱ボールに入れ
少し水をふり入れて電子レンジ
(600W x 6分) 量が多いので3回に分けてレンジ。
- ④ ベーコンを2~3cm角に切り、
フライパンで炒める。(カリカリになるまで)
- ⑤ ③でレンジにかけた野菜に④を入れる(ベーコンの油も)
- ⑥ じゃがいもをスプーンでつぶす。15分程度冷ます。
- ⑦ ⑥にAを入れて混ぜる
- ⑧ 皿に盛り、マキツマムもしくは味のものをかければ出来あがり

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	おまじり ゆうと
氏名	浅利 優斗