

【1】タイトル

江別産野菜と小麦粉で作る「ケクサレ」

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

ブロッコリー！  
→ みずみずしくておいしい！  
江別産だから新鮮！  
ドレッシングでもそのままでもおいしい！

【4】PRポイント・おすすめの一品

ケクサレは年代問わず、おやつとして、ごはんとして、おいしく食べれます。今回はブロッコリーで作りましたが、いろんな野菜でつくれます。

【5】家庭からのコメント

ケクサレを作ると思わなかったのでも、少し驚きました。茎も柔らかく美味しかったです。子供でも食べやすく、いいアイデアだと思います。これからも料理に挑戦してください！（包丁がんばれ〜！）

【6】あなたのフードロス探し

この前の授業でいていた、ブロッコリーのくき、に注目してどうしたらおいしく食べれるかを考えました。くきはかたいので、小さくサイコロ状に切りレンジをしく食べやすくしました。

【7】反省・感想など

ミニトマトのつぶれない切り方や、ブロッコリーの小房に分ける切り方を学んだ。料理は超初心者なので、包丁をこわがらず使えるようになりたい。これからはもうちょっと料理の手伝いをしてもらう。

大麻 中学校 1 年 2 組 20 番	フリガナ	テツカ イ
	氏名	手塚 栞衣

## 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)

江別産野菜と小麦粉で作る！ケコクサレ

#### ②材料(4)人分 バウンド1台分 12切れ分

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
小麦粉 (100g)	○	イオン江別店	安心安全江別産！少々高めかも...
ブロッコリー (1個)	○	野幌野菜直売所	ブコには他にもいろんな江別産がある！
ミニトマト (お好みで 5個)	○	イオン江別店	ほどよい甘みと酸味でアクセント！
ベーキングパウダー (小さじ1)		イオン江別店	すでに小さじ1に分けられておりらく！
卵 (2個)	ほかいどう	イオン江別店	卵と卵でぶつけ合わせると片方にしかびびがはいらない！
オリーブオイル (50cc)		イオン江別店	いためるだけじゃない！あげ物にもOK！
牛乳 (100cc)	ほかいどう	イオン江別店	石狩産の牛乳！紙パックでeco！
粉チーズ (50g) (ハイルメサン)		イオン江別店	すでに粉になっているので削らずOK！
塩コショウ (少々)		イオン江別店	塩とコショウを一気に振れる！
ベーコン (2枚)		イオン江別店	真空パックに入っているので安心！

#### ③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族に作る。「ブロッコリーはくまでおいしく食べれる」ことを伝えたい。  
あと、日ごろの感謝も伝えたい。

フリガナ

テツカ / イ

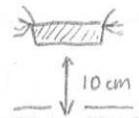
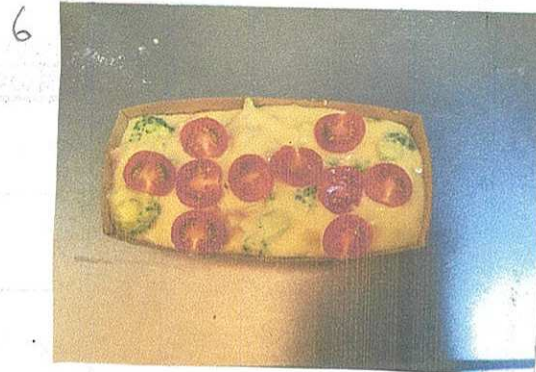
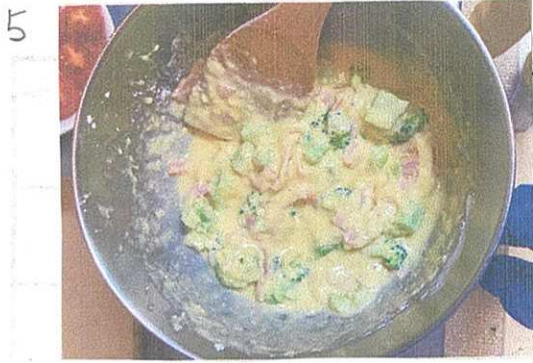
氏名

手塚 栞衣

④作り方

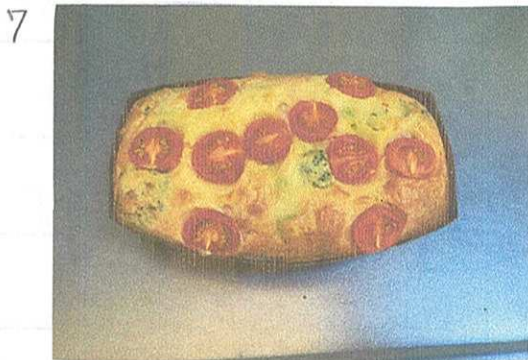
わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。(複数枚でもOK)

- 1 粉は合わせてふる。ておく。オーブンは180℃に予熱。
- 2 ブロッコリーはレンジで3分チン。くきはサイコロ状にカット。
- 3 ベーコンは粗みじん切りにし、フライパンで軽くいためる。
- 4 ボールに卵を割り入れ、牛乳、オリーブオイル、チーズをカクエ混ぜ合わせる。



4に2と3の具を入れ、塩コショウを加え軽く混ぜる。そして1の粉をいれ、さっくりと混ぜ合わせる。

バウンド型に5を流し入れる。この時、中の空気をぬくため10cm上からとんとん2、3回おとす。(トマトもトッピングする)



オーブンで40分焼く。  
(機種によって出来上がりが違うので串を刺して確かめる)

完成!  
(12切れ分たそうです。)

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	テツカ / イ
氏名	手塚 埜衣