

【1】タイトル

「グリーン単衣監作」〜江別の希望をのせて〜

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

ロマネスコ
ビタミンCがたっぷり、美肌効果あり、女子の味方。
僕は、ロマネスコの事を「かっじゅん」と呼んでいます。

【4】PRポイント・おすすめの一品

お申し込みの野菜サラダを作りました。直売所で、江別の里野菜が沢山あることを知り、全部使いたいです。と思ってメニューを考えました。どれもおいですが、一番のおススメは、白ナスじのみそいため軍艦です。

【5】家庭からのコメント

夏休みの初日から卵焼きかんは、7作7たぬ〜！おましの形にする。というアイデアが、たし、見てもかわいし、アス110円です。(笑)
もう1回作って、7たぬたら、作るの大変なのめっちゃわかる！！水の人のイチオシは、「おまきおまき」おまき、一生懸命作る姿がかわいかったよー！ 水の

【6】あなたのフードロス探し

ロマネスコの茎と、ムラサキキャベツの芯は、夜のみそ汁の具にしました。野菜を捨てる所はあんまりないと思いました。

【7】反省・感想など

つかれた。十種類作るに決めたけど、くじけそうになりながらがんばった。家族が「何これ!! すっごくいいじゃん!!」って言ってくれて、もっと料理が好きになった。

中央	中学校	1年	5組	24番	フリガナ	はりて	ねあ
					氏名	走出	直史

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)

ポテトサラダの上にのせる具
 ①卵焼き ②白ナスのみそいため ③ししとうの火焼内のたれいため ④スッキーニベーコン
 のの中いため ⑤いんげんのゴマあえ ⑥オクラの白だしつけ ⑦無限ムラサキキャベツ
 ⑧アスパラ ⑨ロマネスコ素揚げ ⑩モロコしいんげんてナスの夫から(卵)のめんつゆかけ

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
きゅうり	○	防災センター	95%と水分が水分
アスパラ	○	直売所	アスパラギン酸を含み、元気になる
ツバメナス	○		皮がツバメみたいで黒くて長い
白ナス	○		クロゲンを含んで老化防止
ムラサキキャベツ	○	野菜の馬	アントシアニンを含んでいて、目に良い
ししとう	○		育ち中ストレスを感じると、カラシに変わる
ケール	○	野菜の馬	少くとも、カロチンで免疫力を高める
大葉	○		弱さ胃の働きをもとめ、口呼吸をおさめる
いんげん	○		ビタミンで骨が丈夫に!
スッキーニ	○		カリウムでいらぬ塩分を出す!
モロコしいんげん	○		暑い時に食べると元気になる
オクラ	○		便秘必や下りを予防おバクチカ
ロマネスコ	○		ビタミンC
じゃがいも	○		でんぷんが主成分だから主食になる。
赤カブ	○	野菜の馬	ちょっとから苦い。アスターセカ入っている
新生が			みずみずしいさわやかにからくて汗が出る
トマト	○	↓	リコピンが含まれている。
卵	○	太田ファーム	にわとりの愛情のこもった卵。
ベーコン	○	とんでんファ	優しく弱火をいためる
ツナ		ム	
みそ			
マヨネーズ			

③テーマ


誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?


家族みんなのために作ります。お礼みたいなポテトサラダでびりくりさせたいからです。

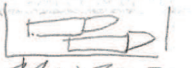
フリガナ	
氏名	走出 直央

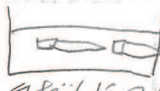
④作り方

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日目 インゲン } ゆでる
オクラ }
アスパラ }


いんげん

ごまあえ

アスパラ

れいそうこ

オクラ

自然しにつける

赤かぶ } ほうろピーラで
新しょうが }


甘酒酢づけ

きゅうりピーラで
うすせり



ミニトマト半分にセリ
めんつゆにつける。



むらさきキャベツ ツナ、土盛コンフ } まぜる
千切り }
ゴマ油
白だし

2日目

シカケいも

ゆでる


000

つぶす

土盛しょう
チーズ
マヨネーズ


ケール 大葉
ちぎる


ロマネスコは
セリ

 素あげ

なす


モロ、コ
インゲン } 衣をつけて

油で揚げる


（しょう） 火焼いて火焼肉の丸

000

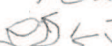
スッポーニ
ベーコン




卵火焼き チーズを入れてくるくる巻く



おすしごはんを作
きゅうりをまく

 これに具をのせると完成

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	
氏名	走出直央