

【1】タイトル



えべつ of 食材大集合

こだわりオムノハヤシ



【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

イチオシの江別産食材はトマトです。大きくて、切ってみると、まるでトマトジュースのような濃い香りがしました。とっても新鮮で風味豊かなトマトでした。ハヤシにとけこませたこのトマトは良い味を出していたと思います。

【4】PRポイント・おすすめの一品

江別産の野菜やお米を多く使い、栄養もボリュームも満点の洋食料理にしました。フレッシュなトマトをハヤシに入れる工夫をしたり野菜を使った飾り付けにもこだわりました。江別の食の魅力が詰まった渾身の一品です。

【5】家庭からのコメント

江別産のおいしい食材で、楽しみながら作ることができましたね。学びや発見もたくさんあってよかったね。また作ってね！ありがとう！

【6】あなたのフードロス探し

・飲み物をコップに飲む分より多めにに入れてしまい、結局残してしまうことがある。  
 ・今度からは、飲む分を考えて、調節して入れる。

【7】反省・感想など

今までで一番こだわって、ていねいに作ることができた料理になりました。今度作る時はしゃがいがとけてしまわないようになべに入れる順を考えて作ることや焼き加減に注意して作ることを意識したいと思います。

中央 中学校 1年3組25番	フリガナ	ハタカワ アマカ
	氏名	畑川 彩加

# 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)

## オムハヤシ

②材料(3)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
お米	○	ホクレン (もぎたて市)	品種の名前は「おぼろづき」。 強い粘りと深い味わいが魅力です。
卵	○	ホクレン	「まーものだと」で生産されている卵です。 にわとりは平飼(放し飼)で育てられています。
人参	○	ホクレン (もぎたて市)	江別産で、人参にはβ-カロテン、カリウム、 食物せんいが多く含まれています。
玉ねぎ		イオン	江別産ではありませんが、血液がサラサラに なり、疲労回復の効果がとされています。
じゃがいも	○	ホクレン (もぎたて市)	高血圧予防の効果があるカリウムが多く 含まれています。
かぼちゃ	○	ホクレン (もぎたて市)	肌の健康を維持する「β-カロテン」が多く含 まれている野菜です。
ブロッコリー	○	ホクレン (もぎたて市)	生産量第一位をほこる江別の特産品です。 ストレスから体を守るビタミンCが含まれています。
トマト	○	ホクレン (もぎたて市)	血管や皮膚の健康を守ってくれる「リコピン」が 多く含まれています。
トンデンファームの ソーセージ	○	ホクレン	直下式製法でくんせい、乾燥させ、肉本来の うまみ、食感を引き立たせているそうです。
牛肉		ホクレン	牛肉には鉄分が豊富で、鉄分は赤血球を 作る役割があります。
ハヤシルウ		ホクレン	完熟トマトのハヤシライスソースを使用しました。

その他にも ケチャップや塩こしょう、乾燥パセリを使用しました。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

いつも家事や仕事をしてくれている母や父に作りました。  
感謝とこれからも頑張ってほしいという思いを込めて作りました。

フリガナ	ハタガワ アサカ
氏名	畑川 彩加

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)

# ＜オムハヤシの作り方＞



- ① お米を炊く。
- ② ハヤシに入れる材料(人参、玉ねぎ、じゃがいも、トマト)を切る。かざりつけの人参も型ぬきをする。
- ③ ②を牛肉も入れていためる。
- ④ なべにいためた材料、水とトマトを入れて煮こむ。

(ポイント)  
 トマトを入れるので水は少なめで!



- ⑤ その間に ブロッコリーをゆでる
- ⑥ソーセージとみじん切りにした玉ねぎを、いためる。
- ⑦ ごはんを入れて、ケチャップ、塩こしょうで味をつけ、ケチャップライスをつくる。



- ⑧ かざりつけのかぼちゃと型ぬきをした人参を焼く。



- ⑨ オムライスの卵をうすく焼き、オムライスをつくる。

- ⑩ ハヤシのルウを入れてハヤシルウを完成させる。



- ⑪ 最後に盛りつけをして

## 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	ハワガワ アヤカ
氏名	畑川 彩加