

夏休みの課題
調理に挑戦～家族にお弁当を作ってあげよう～

①お弁当メニュー

いりそば(2人分)	ウインナー
いよつぎのてりやき	ブロッコリーのサラダ
ピーマンとベーコンのいためもの	

②材料(2人分)

江別産の食材には○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いてみましょう。


材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
例) お米(ななつぼし)	○	冷めてもおいしい、江別でよく作られているお米。生産者は○○さん
例) ミニトマト	○	トマトには、リコピンという生活習慣病を予防する栄養素が豊富で、ミニトマトはトマトよりさらに栄養が豊富。
例) サンドイッチ用のパン		10枚切りの食パンの耳を切り落として使った。メーカーは○○で、北海道の小麦を使っている。
お米 (ゆめゆりか)	○	もちもちとしている 生産者は 岡本 寸さん
ミニトマト	○	
生オリーブ(きくたしり)	○	たっふりと厚みのある生オリーブ 大豆の旨みがいかに
とりのき肉		高たんぱく低脂肪でビタミンB6、パントテン酸が
たまご		
ブロッコリー	○	大変栄養的によく木た やさいでキャベツを改良して
ポテト(雪の花)	○	ポテトがよりもちもちしている
よかゆきウインナー(トンチンケム)	○	ふたににくを混ぜ込んでワイルドなしゃも

③誰に作りましますか?どんな思いで作りましたか?

父に作りまします

仕事から帰ってきて来るので元気が出るように栄養のバランスを考えました。

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。




常温のフ
ライパンにシリ
コンチを入れて、
よく混ぜる




ブロッコリーをひと口
サイズにカットして、
なべにお湯を沸かし
ておきます




厚手揚げしほーロ
サイズにカット
します




ふつと煮たかき塩小
さい1器入れてゆてま
たいたい2-3分




フライパンを中火
にかけるさえはし
てませつづける
汁気がほほなく
なったら火を止める。
シリコンチのカムセ
い




ゆてたかき水をきって
ホウレンに11本マコネズ
をかけてカムセ
い




フライパンで
きつね色に
なるまで全
面やきます




小金鍋に
たまごを卵ほくけ



たまごに火が



タレを11本
タレが糸巻
んたかカム
セい



火を下げ、さえはし
4本でずくとませ
つづける。火かけ
んは弱火で、
たまごに火が

とまごたかきとめる
たまごほくのカム
セい

④盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

江別の食材を意識してとると、いろいろな食材があり
あらためて江別の良さを感じました。
はじめてお弁当を作ったので、時間はかかりましたが
とてもおいしいお弁当でした。

～反省・感想など～

うまくできた
かき上カット

江陽中学校 2年 B 組 5 番 氏名 藤原 良祐