

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

おムライヌ	。きゅうり
ゆでブロッコリー	。レタス
。トマト	
。ポテトサラダ	

②材料( )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。生産者は〇〇さん
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。メーカーは〇〇で、北海道の小麦を使っている。
ソーセージ	○	とんでんファームのソーセージ
たまご	○	江別産、おいしい
トマト	○	いとうファームのトマト 甘い
じゃがいも	○	きたあかり ポテトサラダに使った
ピーマン	○	ナス科で、トウからシのせいばい品種に分類されるらしい。
トマトピューレ	○	祖母が江別産のトマトで手作りして作った物
レんじん	○	体内でビタミンAになるらしい。北川さんのレんじん
お茶(あなろかきアブラ)	○	とめたファームのお茶です。深い緑のいしねばりが魅力。
ブロッコリー	○	樺菜聖さんのブロッコリー

③誰に作りませんか？どんな思いで作りましたか？

妹に作りました。  
キャラ弁をつくるのは初めて、最初は、はまるかな？と思っただけで、  
のりをまったり、チーズをまったり、まぐさずかしからたてです。  
せ、かくなめて、江別産のものをなるべくつけて、夏休みの作業に  
しました。

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。

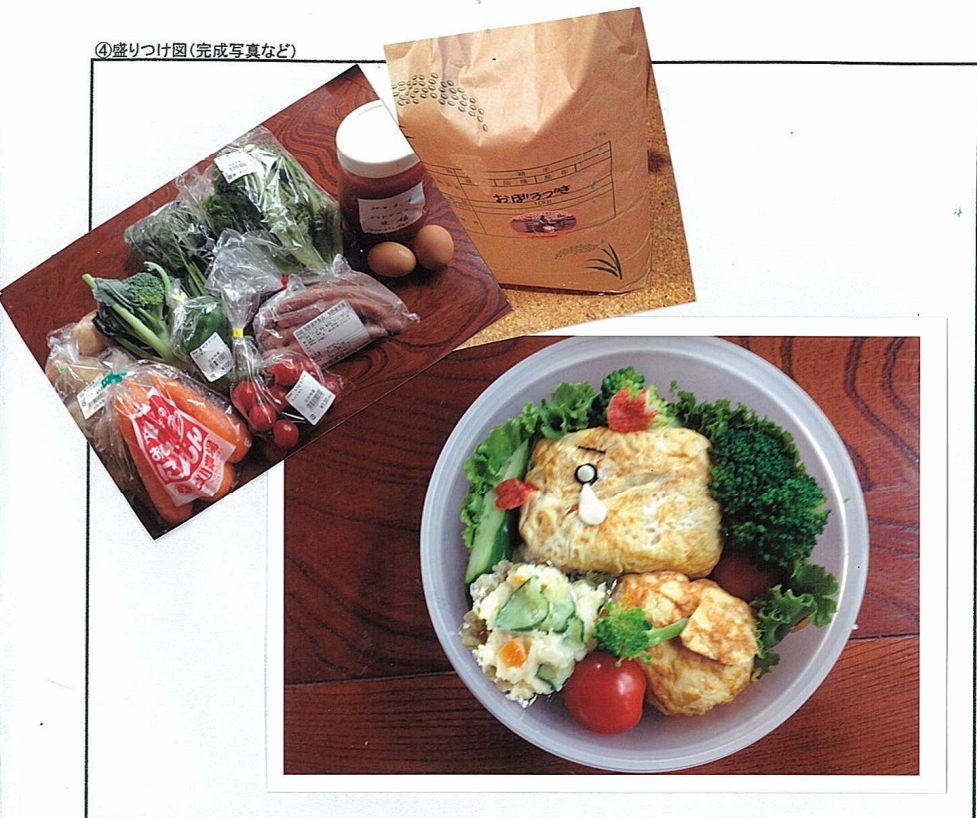
- 1.米をこいてたろ。
- 2.ポテトサラダをつくる。
  - ①.じゃがいもたまねぎ(にんじんのかわりをむいて切る)。
  - ②.なべに入れてゆでる(たまごも(この間に切ったきゅうりを塩でもんで、おいておく))。
  - ③.なべの水分を飛ばし、塩、こしょう、マヨネーズで味付けをする。
  - ④.皿にうつして、きゅうりをませたらポテトサラダ完成!!
- 3.ブロッコリーをゆでる
 

※2分くらい塩をひとつまみ入れて、ゆでる
- 4.ケチャップニはんをつくる
  - ①.たまねぎ、ピーマン、ソーセージを細かく切る。
  - ②.フライパンでいためて、塩、こしょう、コンソメの元、ケチャップ、トマトソースで味付けをする。
  - ③.そこに温かいご飯を入れていため完成
- 5.オムレツたまごをつくる
 

①.たまごにさとうを少し入れて、焼く。
- 6.お弁当トラにつめる
  - ①.シタスをひく
  - ②.おかしの容器にラップをひき、たまごとケチャップライスを入れて形をつくる
  - ③.ポテトサラダ、ブロッコリー、ミニトマトもめる
  - ④.お弁当の隣のスペース、アラスカ、チーズ、のりをつけてはいる。



④盛りつけ図(完成写真など)



~家庭からのコメント~  
普段から江別産の食材をなるべく買うようにしています。  
普段家の矢張り合が多いので、スーパーなどで〇〇さん家の人参とかだと、ついうれしくなるといって買ってしまう。直売所で買うと、朝採りで新鮮だったり、たこ入って安価だったりするのびよく利用します。  
今回の勉強で、娘がだれかに作って喜んでもらった時のうれしさや達成感を得たようで、良いことだと思いました。

~反省・感想など~  
母におしえてもらいながら作りました。  
楽しみなからつくれました。  
江別では、いろいろな種類の野菜をついている事がわかりました。  
妹がよるこんでくれたのでよかったです。