

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

オムレツ、アスパラ、ミニトマト、ニンジンの煮物
トマト、ブロッコリー

②材料(1)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。
ハム	○	ハムはタカを入れている。
ミニトマト	○	アスパラをさかした。ぶつらのより甘い
ブロッコリー	○	キャベツの一種。
アスパラ		ぶつらのハム肉。
サニールマス	○	アスパラガスが「本当の尻尾」
ハム		別名アサリケンチンチヤ「ブッドマス」
チーズ		もも肉のかたまり
ミニニンジン		白くから栄養価の高い食品として知られている。

③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

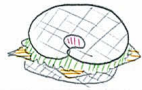
「お母さん」

。ハム、アスパラ、ブロッコリー、ミニトマト、ニンジンの煮物。
。色とりどりよかったです。

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。

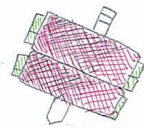
～バーグル&サンドウィッチ～

1. 材料をすべて混ぜてこねる。
2. 4等分にして100gくらいにして丸める。
3. 長方形にのばす。
4. きつめにまるめる。
5. はじめをつぶして輪をつくる。
6. お湯を沸かす。オーブンを220度にあためる。
7. お湯に1杯ミツを大さじ1杯程を入れる。片面30秒ほどでオーブンで15分焼く。
8. 半分にきる。
9. チーズ、レタス、火腿の順にかさねる。



～アスパラバーコン～

1. アスパラを同じくらいのおまきさに切る。
2. さっとゆでる。(少し塩を入れる)
3. バーコンでアスパラをまく。
4. 塩コショウをしてやく。



～ニンジンの煮物～

1. ニンジンを切る。
2. お湯に1杯、砂糖を入れる。
3. ゆでる。



④盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

江別には色々な野菜があるのが良かった。
とてもおいしかったぞ

～反省・感想など～

バーグルをつくるのは大変だったけど楽しかった。

江陽中学校 2年

B組

44番

氏名 立花 風香