

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

枝豆コロケ、ブロッコリーとベーコンのサラダ、ハート形ソーセージ、
甘め卵焼き、ふりかけご飯

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(ななつほし)	○	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。
じゃがいも(キアカリ)	○	ビタミンCの含有率が圧倒的でとてもヘルシー。
枝豆	○	たんぱく質、食物繊維、鉄分などが多く含まれる。
にんじん(ツルもろ)	○	トマトと一緒に食バると癌予防によりとされている。
ひき肉(ヒラタ)		こってりとしたうまみがある特徴!
ブロッコリー	○	江別産は全国で一番!!
ベーコン		具材兼調味料として多面的に利用出来る。
ソーセージ(ハート形)		豚本来の味を引き出す。
卵		たんぱく質が豊富。

なごい

③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

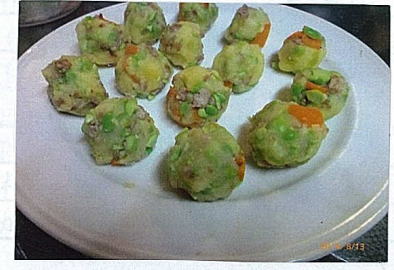
母。(父)

毎日、仕事で疲れているのに家事をテキパキとこなしてくれるのでこの課題を機会に「ありがとう」という気持ちも込めて作りました。

④ 卵焼き、ブロッコリー、枝豆、じゃがいも、枝豆&じゃがいも

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 まず、始めに卵焼きを作りました。作り方はいつもと同じです。
- ② お湯に塩少々入れた鍋にブロッコリーをゆで、やわらかくなったお水を取り、冷やす。ベーコンを切、マヨネーズとマスタードとブロッコリーを混ぜたらブロッコリー&ベーコンサラダの完成☆
- ③ ハート形ソーセージはソーセージを真っ二つに切ったらOK!
- ④ 枝豆コロッケの作り方
1. 枝豆とじゃがいもをゆでる
2. やわらかくなったお枝豆とじゃがいもをつぶし、混ぜる
3. いちよう切りをしたにんじんと 5. 自分の好きな形に丸める
ひき肉を炒める



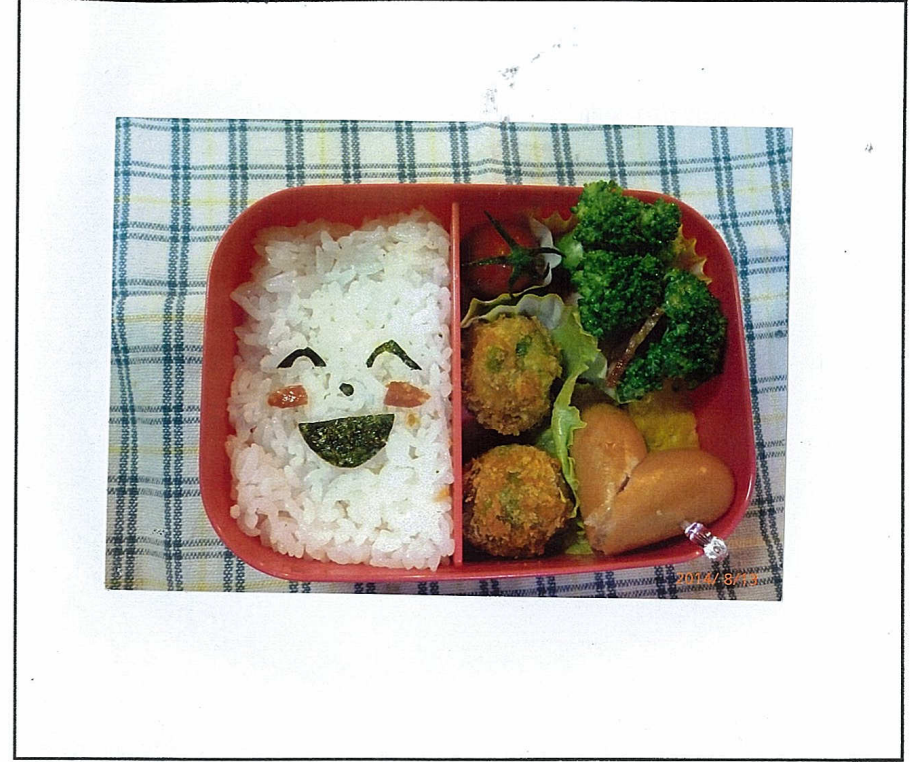
4. 2と3を混ぜる



6. きつね色になるまで揚げる



④ 盛りつけ図(完成写真など) 標準



~家庭からのコメント~
枝豆、ブロッコリー、にんじん、じゃがいもは、江別産(豊川産) 赤いポイントをしている農家さんのものです。献立もすべて 本人が考えて調理、味付けまで1人できています。ブロッコリーのゆで具合、枝豆のゆで具合も絶妙で味付けもやさしい味で野菜本来の味を味わえました。美味しかったです。彩りも良かったです。ウイナーの下に卵焼きが隠れてしまて残念!!

~反省・感想など~

弁当作るのに2時間以上かかってずっと立っていたので、足が痛かったですが、両親に喜んでもらったので良かったです。枝豆コロッケを作るのが一番大変でしたが、初めて揚げ物を作ったので色々なコツを学ぶ事が出来、良い機会になりました。

江陽中学校 2年 B組 43番 氏名 須山 芽生