

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

まかりの浅漬+ 煎り卵 大根とイカの煮物
なすのごまおとろし

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。
ミニトマト	○	庭でいた
なすごまおとろし	○	=
イカの煮	○	=
モカッリ	○	店で買って来た (江別直売所)
揚げ	○	= ()
大根	○	= ()
豚肉		= (北海道産)
卵		= ()
		= ()

③誰に作りませんか？どんな思いで作りましたか？

家族
食べさせてくれたらうれしいな

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。

食材について

自分の家の庭で作っている野菜

・ミニトマト・えんどう豆・シソの葉

買ったやつ

・きゅうり(江別産)・なす(江別産)・大根(江別産)・月夜肉(北海道産)

・卵(北海道産)・しいたけ(北海道産)



◎なるべく江別産になるようにしたが、どうしても手に入らないものは北海道のものを選ぶように心がけた



料理の作り方

【きゅうりの浅漬け】

①きゅうりの皮を塩で洗う

②糸状の切り出しビニール袋に入れてめんつゆを入れ冷蔵庫の中に少し入れておく

【前処理】

①卵をボールに割り入れ砂糖・塩・牛乳・こしょうを入れ混ぜる

②フライパンに油を熱してのたまを(①)混ぜる

③焦げないように中火にかける

【大根とわか豆の煮物】

①大根本を皮を剥いて金盃に入れる

②わか豆の内臓を取り外し車輪切りにし足は2本ずつに切り分ける

③①②を入れ煮汁をかける

④沸騰した火を弱めわか豆が柔らかくなるまで中火で5～6分間煮、酒大匙5、砂糖大匙30を入れさらに約10分間煮汁を飛ばす

⑤①②③④を混ぜて煮汁を冷めたらお好みで味を調える

【なすのたまご煮】

①なすをくし形に切り、水はなしアケチ液

②ざるにあける

③フライパンに油を熱しなすを炒める

④お肉を炒めた後たまごを金盃のふり入れ、シソの葉を炒めたら火を止める

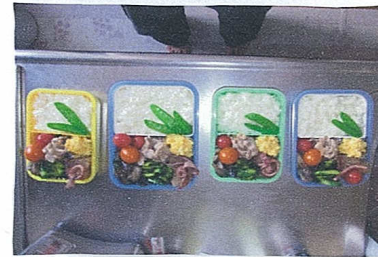
⑤卵を大匙2、砂糖大匙1、牛乳大匙1、たけのこ汁10ccを合せておき、④にかけたら完成



④盛りつけ図(完成写真など)



できあがったお弁当
家族四人の
弁当箱に詰める



拡大図



大変だったが完成!!

～家庭からのコメント～

日頃、料理を作ることが、ほとんどない中での弁当作りで、時間はたくさんかかりました。(包合も考えた)。ちゃんと作るための料理に挑戦できて良かったと思います。

～反省・感想など～

たいていお弁当、めっちゃ時間かかった

江陽中学校 2年 C組 13番 氏名 中野 博暁