

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

のり弁 & しゃぶし	卵焼き 豚まきオクラ フライドポテト しゃぶし豚肉いため	デザート スイカ
------------------	---------------------------------------	-------------

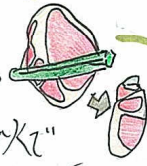
②材料(2人分)
江別産の食材には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書いてみましょう。

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。
お米(ぎら397)	○	粘り気があって冷めてもおいしい米。
オクラ		骨を丈夫にし、健康にし、健康も兼ね持します。
豚ロース肉		
きゅうり(自宅の畑産)	○	きゅうりは、むくみ解消。夏のクールの野菜
セニョリター(赤、黄)	○	パプリカの小さいもの
豚こま切り肉		
ジャガイモ(自宅の畑産)	○	菜にはソラニンという毒性の物質がたっぷり含まれている。
ブロッコリー	○	栄養素 ビタミンC、ビタミンCがたっぷり含まれている。
卵		
ジャケルーク		
火巻きのり		
ゴマ油		
しょうゆ / みりん		
塩		
石砂糖		
すし酢		
焼肉のタレ(特)		
しょうが(チューブ)		

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。

豚巻きクラ

- ①額を切ったクラを
すし切り豚ロース肉で巻く。
- ②片栗粉を全体にまぶす。
- ③フライパンにエゴ油をひき中火で
熱し肉巻きを焼く。
(※巻き終りを下に返す)
- ④フライパンを揺しながら全体的に
焼き色が付いたらフタをして弱火に
弱火にしておし焼きにする。
- ⑤1~2分程で(しょうゆ大1/2、みりん大1/2
エゴ油大1/2、片栗粉大2cm)
タレを流し入れ、からめを出来上がり。
- ⑥少し蒸ましてから半分に切ってもりつける。



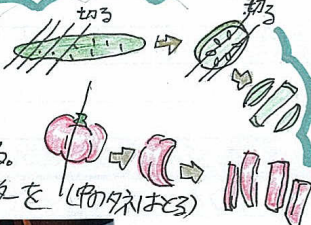
ポテト フライド

- ①切ったジャガイモをキッチンペーパーで
水分をとる。
- ②160~170度に熱した
油であげる。
- ③あげたら塩をふる。



きゅうり&豚肉のいため

- ①きゅうり、セロリ(赤黄)を細切りにする。
- ②フライパンに油をひき熱する。
- ③熱したフライパンに豚肉をいためる。
少し色が変ったらセロリときゅうりを(肉が熱いまま)
入れ、一緒にいためる。
- ⑤焼肉のタレ(中華)を入れ2~3分いため
肉にタレがからんば出来上がり



卵焼き

- ①器に卵を割り混ぜる
- ②ゆであげたフライパンを熱し(油をひき)
石臼唐塩、しょうゆ適量を
まぜる。
- ③油をひいたフライパンを熱し(油をひき)
卵を流し入れ、火が弱く注意
しながら焼き上げる



のり弁1/2

- ①弁当箱にすくザンペンをひく
- ②のりをおし、しょうゆを少し
かける
- ③まろやかパン、のり、しょうゆ
ジャケちゃん2
- ④ザンペンにすし酢を混ぜる
- ④ジャケちゃんを加えて
混ぜる。

デザートはスイカ



④盛りつけ図(完成写真など)



~家庭からのコメント~

母は職場で作った本人は部活にと前日に作ったお弁当を持って行きます。
色とりも良く、味も良かったです。やはり食材を切る時はドキドキ、見る
方は、ハラハラでした。肉をいためた時は、フライパンにくっついて“ギョーギョー”
さわざ、野菜を入れるとくっつかなくなり、なるほどと納得する一面もあり
ました。これをするとこうなるんだという点を理解しました。“ごちそうさま”
~反省・感想など~

以外とうまくつくってよかった。
反省点は切る時にもう少し注ぐ切った所が注ぐ切込みが深かった。