

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

・赤レンガミートローフ ・ひじき＆木豆＆しんじょう＆大葉
 ・トマト＆ツナ ・かぼちゃ＆チーズ
 ・ブロッコリー
 ・Loveにぎり♡

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。
② 東神楽 ちぢっぼし		
ミニトマト	○	いとうファームでつくられている。
ピーマン	○	(株)輝築里でつくられている。
ブロッコリー	○	栄養たっぷり。
大浜みやこ南豆		札幌産。
たまねぎ		札幌東区産。
ひき肉		国産。できるだけ新鮮なものを買った。
チーズ		北海道産。カルシウムがたっぷり。

つぎ、うさぎ♡♡♡

③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族に

いつも、いろいろがんばってくれているので、感謝の気持ち。

2/A...千代萌々香

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。



ミートローフ

- ①ヒューマンと玉ねぎをみじん切りする。 ←このくらいの大ささ!!
- ②たまご、パン粉、牛乳と①を混ぜる。
- ③②の中にひき肉を入れ、手で、モミモミ(??) 手は、しっかり洗う!!
- ④ポットに入れ、手でつぶす!
- ⑤オーブンに入れる!
- ⑥十数分後、オーブンから出し、数十分待た後、切って、べんとうの中へ



かぼちゃ & チーズ

- ①かぼちゃをゆでる。
- ②しお、こしょうをかけ、チーズをのせて、トースターで15分ほどやく。
- ③チーズがとけたら、出し、さめたら、べんとうの中へ...

トマト & ツナ

- ①トマトを半分に切る
- ②トマトの中身(種など)をぬき、中にツナを入れる。 → 弁当へ



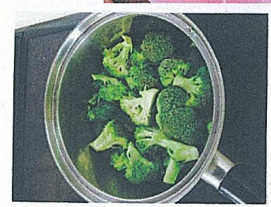
ズッキーナ

- ①ズッキーナをゆでる。
- ②大葉を細長く切る → 弁当へ
- ③大豆を入れ、味噌酢を適量入れる → 弁当へ



ブロッコリー

切ってゆでる



④盛りつけ図(完成写真など)

完成!!



- ・ミートローフは、竹チャップとたこ焼きソースを交互にぬって、江別の有名な赤レンガを表現しました!
- ・ズッキーナサラダは、日ゴロのつかけをいやす、大豆と、さっぱり味で、つかけをとります。

トマト & ツナは、やまもみ布でみた赤い器を表現してつくりました。トマトとツナの相性も抜群なので、一度つくってみてください。

かぼちゃ & チーズは、えびちゃんをつくらうとおもったんですが、失敗でした! でもよくできました。

Love にぎりは、愛情をこめたYoo♡ももかごの愛情を受けとってください。そして、ふりかけで、つくった不細工な顔にも注目!

~家庭からのコメント~

おいしい愛情いっぱいのお弁当をありがとうございます。

夏の夜々もふとぶ 栄養いっぱいのお弁当だね。

自分で直売所に行って野菜を選ぶところから始めたのがとても良かったね。スーパーで選ぶのとは少し違い、いろいろな北海道の野菜を知りきっかけになったのびはないかな。

~反省・感想など~

始めは、つくるものや、買い出し方などいろいろまよいましたが、直売所などでいろいろと買って、その時思い浮かぶものをつくらうけば、ずいぶん良くなりました。バリエーション満ちたので、つくってよかったです。