

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

- 江別産、新じゃがコロケ、ミニトマト
- ピーマンの油いため
- ハリたまご

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。	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。
お米(おぼろづき)	粘りと「お香」が強く、揚げかむほど甘くなる
じゃがいも(男やく)	デンプン質が多くホクホク感があまる
ピーマン	トマトの4倍にもなるたっぷりビタミンCをふくむ
ミニトマト	抗酸化作用や、免疫力向上作用で知られる
玉ねぎ	疲労回復や集中力、体力アップに有効
たまご	脳の活性化で記憶力アップ
片栗粉	

③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

仕事の都合で群馬県に行く父に、感謝の気持ち、これからもがんばってほしいといえ、お米の気持ちこめて、移動中での飛行機の中で、食べてもらえたらいいなと思っ、こ作った。

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。

(111) たまご)



①牛乳・しお油・石砂糖を入れてよくかきまぜる

(ポイント) 牛乳を入れた方がたまごがフワフワになる



②たまごを11ためたら終りえ、11ためる時間は、おこのみで。

(ピーマンの油11ため)



①ピーマンを適当な大きさに切る(種をぬく)



②フライパンに油をひき、塩こしょうをふりながら11ためる

(ポイント) 完成後、しお油、かつおぶしをそえるとよりおいしく。

(新じゃがコロケ)



①じゃがをちぎれんぼうでつぶす



②玉ねぎをみじん切りにする



③玉ねぎ、ひき肉を11ため、つぶしたじゃが芋の中に入れて、よくまぜ具を完成させる



④具をにぎり、コロケの形にする

(ポイント) なるべく、空気が入らないようにする



⑤、パン粉をつけてたまごに11れる



⑥、あげすぎず、適当な時間あげたら、完成

④盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

またしほろく北海道を離れる父親に、おいしい江別産の新じゃがを使って、好物のコロケを手間をおしよがし作ってあげて、あまのこした親孝行でした。深養圃や、色々も西に履いてあげたいです。(母より)

～反省・感想など～

思ったよりも完成度が高く、お父さんにお礼からたしりあられたので、もうれしかった。じゃがコロケは、けこう母に手伝ってもらったので、今度作る時は、自力で作りたい。

江陽中学校 2年

C組

15番

氏名 西土豆 友真