

## 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

ごはん、ポテトサラダ、ツナマヨの揚げぎょうざ、きゅうりハム巻き、グラタン、ズッキーニのチーズ焼き、パプリカの野菜いため

### 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 (ななつぼし)	○	江別でたくさん作られている。つや、粘り、甘みのバランスがよい
牛乳	○	町村農場の牛乳。町村農場自家産の牛乳のみを入れている
卵	○	江別産の卵。人間に必要な20種類のアミノ酸をほぼ完璧なバランスで含んでいる
小麦(ハルユタカ)	○	北海道の小麦100%。もちもちとした食感が良い
じゃがいも	○	江別産のマークイン。細長い形状が特徴。生産者は、中野農園さん
パプリカ		岩見沢産のパプリカ。甘くて小さい
ブロッコリー	○	江別の特産物。緑のフサフサに栄養がたくさんある。生産者は、マンドシロスファームさん
きゅうり、トマト、レタス	○	自宅で作ったのですごく新鮮。無農薬
ズッキーニ	○	お隣りさんからもらった。カロテンやビタミンCが多い
チーズ		ニュージージーランド産。よくとろける。「乳」の成分を含んだ原材料を使っている
ハム		ハムはビタミンB1、たんぱく質が多い。製造者は、長野県の信州ハム株式会社
豚肉		北海道産のお肉。豚肉は、健康な血肉をつくるので成人病予防に効果的
ぎょうざの皮	○	ハルユタカで手作りした。もちもちしてこしがある

### ③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お母さんに...  
いつも仕事がいそがしいうので、休日に私が作ったお弁当を食べてもらって元気が出るように！

氏名 鈴木 水音

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。

【材料】 ～ポテトサラダ～

- じゃがいも... 4コ きゅうり... 半分 塩こしょう... 少々
- ハム... 2枚 にんじん... 半分 マヨネーズ... 大4

【作り方】

1. じゃがいもの皮をむいて切る
2. にんじんと一緒に、やわらかくなるまでゆでる
3. じゃがいもを軽くつぶしながら、塩こしょうで味をつける
4. きゅうり、ハム、にんじんを切り一緒に混ぜる
5. マヨネーズをかけた後、完成



【材料】 ～ツナマヨの揚げぎょうざ～

- 薄力粉... 50g 強力粉... 50g 砂糖... 小1/2
- 塩... 小1/2 ラード... 大1/2 熱湯... 70g

- 【ツナマヨ】
- ツナかん... 1つ 玉ねぎ... 半分
  - マヨネーズ... 大2

【作り方】

1. ボールに、薄力粉・強力粉・砂糖・塩を入れる
2. 熱湯を入れ、手でまとめるまでこねる
3. ラードを入れてしっとりさせ、1時間おやす

【ツナマヨ】

1. 油をぬいたツナかんと玉ねぎをまぜ、マヨネーズを入れる
2. 溶かした皮を1cm幅に切りまよくのぼす
3. 皮の中にツナマヨを入れて皮を閉じる
4. 油で揚げて完成



～ホワイトグラタン～

【材料】

- バター... 大2 小麦粉... 大3 牛乳... 1本
- 玉ねぎ... 半分 しいたけ... 2個 ベーコン... 1枚

【作り方】

1. バターと小麦粉をなべに入れて、よく混ぜる
2. そこに牛乳を入れる
3. 違うフライパンで玉ねぎ、しいたけ、ベーコンをいためる
4. 牛乳の中に入れて、小さな用器にうつす
5. 上にチーズをたくさんおせる
6. オーブントースター1200wで10分開焼いて完成



氏名 鈴木 水音

⑤お弁当のタイトル

元気が出る！色どりお弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

初めての弁当作りで、思っていたよりも時間がかかり、大変そうでした。デューサーも皮から手作りしてくれ、一生懸命さが伝わります。江別産の食材を使うということに、生産物を調べたし、どんな食材があるか気になります。食べ物大切にできる環境の気持ちを学んでくれたらいいかなと思います。

～反省・感想など～  
お弁当作りは、とても大変でした。一つの物を作っている時、同時進行で他の物も作らなければいけないので、頭張って作ってよかったです。でも、お母さんが喜んでくれたので、頑張ってたよかったです。これからはお弁当作りをたくさん手作りたいです。

江別第二 中学校 2年 2組 39番 氏名 鈴木 水音