

## 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

コロッケをくわえたハルユタカ <sup>タカ</sup> 笑パン 茶碗蒸し	テーマ 子供も大人も満足できる
--	--------------------

### ②材料(4)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。
卵		必須アミノ酸がバランスよく含まれていて免疫力をアップしてくれる
強力粉(ハルユタカ)	○	たんぱく質もいっぱい含んでいて、でんぷん質も多 <sub>量</sub> もちもちとした食感になる。 → カクオカ農園
塩		塩化ナトリウムが主な成分である。
砂糖		集中力、記憶力を高め、運動中に素早くエネルギーを供給してくれる。
バター		牛乳から分離したクリームを固めたもので栄養素が豊富である。
スキムミルク		牛乳から脂肪分だけを取り除いて粉末にしたもの。
ドライイースト		長時間発酵させても風味や甘さをのがさない。(小麦の)
ミニトマト	○	自分で苗から育てたミニトマトです。
ブロッコリー	○	緑黄色野菜で、カロテンを多く含んでいる。
キャベツ	○	色のうすい野菜で、ビタミンCやカルシウムを含んでいる。
じゃがいも	○	主な成分は炭水化物で、ビタミンCや食物繊維も含まれている。
豚ひき肉		動物性食品で、主な成分はたんぱく質、脂質、ビタミンなども含んでいる。

### ③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

家族 (自分もふくむ)

いつも、お世話になっているので、感謝をこめて、作りました。

江別産

あと、ハルユタカをどうしても使いたかったので、パンにしました。

氏名 道鎮 麻友

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

--	--

②材料(4)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。
玉ねぎ	○	ビタミンCやカルシウムを含んでいる。
ほうれん草	○	カロテンも多く含んでいる。ビタミンCやカルシウム、食物繊維も含まれている。
とりにく		脂質、無機質、ビタミンを含んでいる。主な成分はたんぱく質。
なると		魚肉のすり身を使用し断面に渦巻状の模様がある。
黒豆		多くのポリフェノールを含んでいる(病気の予防などに効果がない栄養素)
粟		縄文時代の人の主食だったらしい。高い木になる。
めんつゆ		出汁と醤油とみりん、砂糖をベースに作られた調味料。
パン粉		欧米では、昔チーズの代用品として庶民達が使っていたらしい。
小麦粉(打ち粉)		成分の7~8割がデンプンで1割位タンパク質を含んでいる。
しいたけ		千歳産。世界三大栽培きのこの一つ。秋のものが一番おいしい。

③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

--	--

氏名 道鎖 麻友

④作り方

～コロッケをくわえたハルユタカ<sup>ケン</sup>犬パン～

材料(パン)

- 水 185mL
  - 卵 1個(L)
  - 強力粉(ハルユタカ100%) 380g
  - バター 60g
  - 塩
  - 砂糖
  - スキムミルク
  - ドライイースト
  - 黒豆 目と鼻の分
- ホームベーカリー専用スプーンでの規定分量

1. 黒豆以外の材料をホームベーカリーに入れ、1次発酵させる。
2. 1が終わったら、ガス抜きをして8等分に丸めて15分ベンチタイム。
3. 2が終わったら、犬の形に成形する。
4. オーブン40℃で30分2次発酵させる。
5. 4が終わったら黒豆で目と鼻をつけ、オーブンのオート機能(ロールパン)で焼く。



材料(コロッケ&いっしょにはさむもの)

- じゃがいも 大3
- 玉ねぎ 1/2コ
- 豚ひき肉 80g
- キャベツ 1/4コ
- マヨネーズ 適量
- ソース 適量
- 小麦粉 適量
- パン粉 適量
- 卵 1個
- 塩コショウ 少々
- 塩 少々
- ケチャップ 適量

道鎖 麻友

- 1 ジャガイモの皮をむき、ゆでる。
- 2 玉ねぎをみじん切りにし、豚ひき肉といしよにいため、塩コショウで味つけをする
- 3 ジャガイモがゆであがったら、マッシャーでつぶす。
- 4 3に2を入れ混ぜて、さます
- 5 冷めたら、丸めて、小麦粉、卵、パン粉で衣をつけて油であげる



丸めている所



パン粉をつけている所



あげている所



- A パンに切りこみをいれる
- B マヨネーズをぬり、キャベツをはさめる
- C コロッケを食べさせる(はさめる) → お好みでソースやケチャップをかける

## ~茶碗蒸し~

### 材料

- |            |      |                                      |    |
|------------|------|--------------------------------------|----|
| 水          | 2カップ | しいたけ<br>とり肉(もも)<br>ほうれん草<br>なるこ<br>粟 | 少量 |
| めんつゆ(濃縮3倍) | 大さじ2 |                                      |    |
| 卵          | 4個   |                                      |    |

- 1 水とめんつゆにしいたけ、とり肉を入れ、レンジで加熱する
- 2 加熱後、具をとり出し、**A**も冷ます。
- 3 ほうれん草をゆでて、冷ます。
- 4 たまごをこいて、冷めた**A**と混ぜ合わせ、こす。
- 5 容器に具を入れ、4を入れる →
- 6 レンジ200Wで15分程加熱し、かたまていなかたら、様子を見ながら加熱時間を足す。



## ~かざりつけの野菜~

### 材料

- ブロッコリー 適量
- ミニトマト(黄・赤) 適量

- 1 ブロッコリーを切り、ゆでる
- 2 ブロッコリーを水で冷やす。
- 3 ミニトマトをあらう。

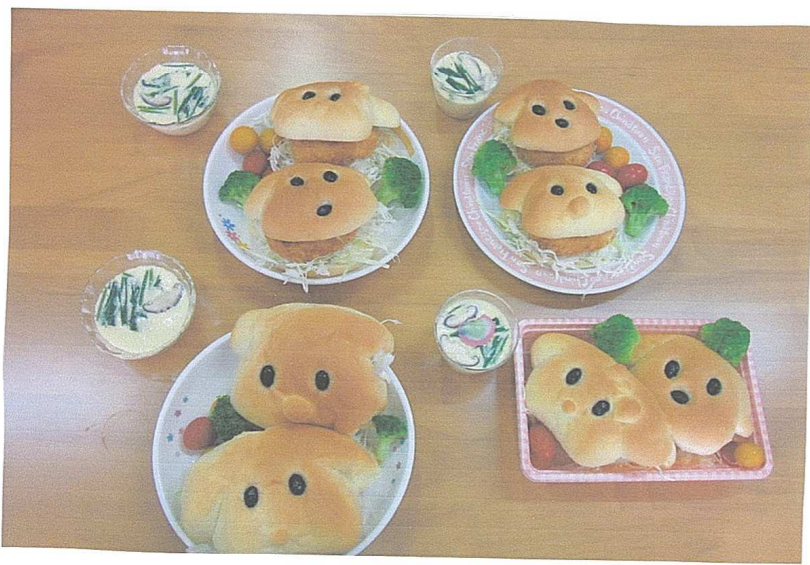


パンのモデルにならぬいぐるみの「ごーちゃん」です。

⑤ お弁当のタイトル

かわいいのに、ボリュームたっぷりハルユタカ犬  
弁当

⑥ 盛りつけ図



道鎮 麻友

～家庭からのコメント～

ボリュームがあって、満足した。(妹)  
普段はパンでお腹いっぱいにならないが、ボリュームがあってお腹いっぱいになった。  
美味しかった。父(代筆〜母)  
可愛くて食べるのに気が引けた。パンは弾力があって美味しかった。母  
～反省・感想など～  
色々大変でしたが、時間がある時はまた料理などを作りたいなと思います  
そして、料理を作ったししながら色々な事をしなきゃいけないくて、とても大変だとわが母はとてもすごいなと思いました。ハロ作り楽しかったです

江別第三中学校 2年 1組 61番 氏名道鎮 麻友

家で食べました。

ごちゃんも食べたいワン。

