

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・たまご焼き・ポテトサラダ
 ・ピーマンの塩こんぶあえ
 ・からあげ
 ・ポテトの Mayo 焼き

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。
お米(ななつぼし)(札幌)		北海道米のながでも、いま最も多く作られている品種。粘りのある「国産ローズ」を交配させたお米で、つや、粘り、甘みのバランスがよい。
ブロッコリー	○	非常に栄養が豊富な野菜。風邪予防やがん予防などに効果あり。収穫量は道内1位。目の健康に重要な役割を果たすと言われているアントシアニンも多く含まれているのも最近、がんにかかると注目のβカロテンも豊富。いろいろな種類がある。
きゅうり	○	きゅうりは95%以上が水分。栄養素としてはカリウムやビタミンAを豊富に含む。少量ながらビタミンC、トリプトファン類や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類も含まれる。
しょうが		しょうがには血行を良くして身体を温める交感能がある。発汗作用や胃腸機能の活性化など、かゆみの不眠などの取り除く解熱作用もある。
ピーマン(おばあちゃんのお家でとれた野菜)	○	ビタミンA、C、Eが豊富な野菜で、ビタミンCはレモンの2倍、トマトの約5倍はあるといわれている。
もも肉(とり肉)		脂肪が少ない赤身。肉質が均一。(内モモ)赤身で、脂肪は少なく、よく食感が音階なので肉質はめが細く固め。(外腿)
たまご		ビタミンAが滴原体をブロックする機能を高める。細胞の再生を助け、皮脂膜を保護するビタミンB2も豊富。
ミニトマト(おばあちゃんのお家でとれた野菜)	○	ビタミンC、リコピンも多く含み、リコピンはがん予防の交感能がある。トマトに含まれるβ-カロテン、β-クリプトタン、β-カロテンは、エンゲルに血液中の脂肪を増加も抑え、交感能がある。
じゃがいも(おばあちゃんのお家でとれた野菜)	○	カリウムや、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維なども含み、栄養満点。じゃがいもの芽に含まれるソラニンという有毒物質はうんと避けて食べよう!
塩こんぶ	○	
パン粉・米粉チーズ		

調味料、しょうゆ、料理酒、マヨネーズ、牛乳、塩こしょう、ほんだし、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、
 ◎誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

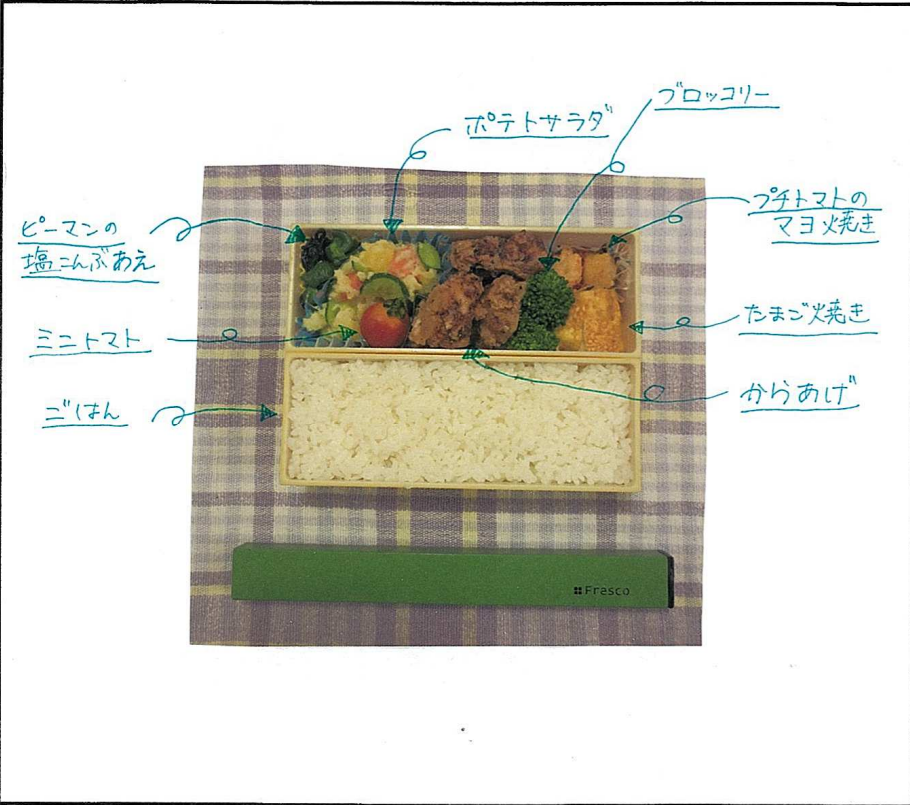
・お父さんです。
 いつもお仕事とかをがんばってくれているので、つかれていると思ったのでつかれがとれるように作りました。
 それと、トマトが苦手なので、トマトが食べやすくなるように作りました。
 気持ちも込めて作りました!

氏名 宇都宮 萌々子

⑤お弁当のタイトル

お父さんの大好きなからあげと苦手なトマトを克服弁当!

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

からあげはしょうががまいて、ポテトサラダのマヨネーズの具合もとても良くておいしかったよ。ブロッコリーの緑色が色どりも良く出来ていたね。また作って下さい。

～反省・感想など～

お料理は何回かしたことがあって楽しいなと思っていましたが、今回はお弁当を全部作ってみてやっぱりお料理は楽しいなと思いました。手際よく作ることはできなくて時間がかかってしまったけどなんとか最後までできてよかったです。もっといろいろなお料理を作れるようになりたいです。

中学校 2年 A組 32番 氏名 宇都宮 萌々子

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。

からあげ

- お肉を1口大の大きさに切り、大きなボウルに入れる。
- しょうが、しょうゆ、料理酒をお肉の入ったボウルに入れてよく混ぜておく。
- 1時間くらいしたら、小麦粉をお肉によくからめて片栗粉をまぶして揚げたら完成!



ピーマンの塩こんぶあえ

- ピーマンを細切りにしてレンジ用タッパーに入れてレンジで1分弱温める。
- 温めたピーマンに塩こんぶをまぜて完成!
- お弁当箱につめるまではタッパーにふたをしておくとピーマンに塩こんぶがよくなじみます!

たまご焼き

- ボウルに卵、砂糖、ほんだし、料理酒を入れてよく混ぜる。
- たまご焼き用のフライパンに混ぜたものを何回かに分けて焼いたら完成!

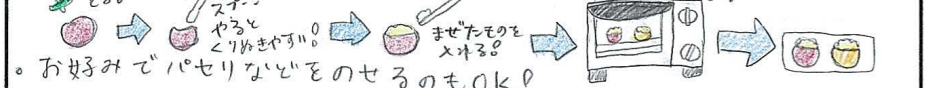


- たまごをまくときはフライ返しを使うと上手にできます!



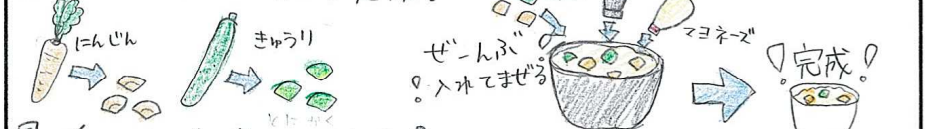
プチトマトのマヨ焼き

- ミニトマト(プチトマト)2個のヘタを取り、スプーンで中を少しくりぬく。
- マヨネーズ、パン粉、牛乳、粉チーズをまぜて中をくりぬいたトマトに詰めてオーブントースターで少し色づくまで焼いたら完成!



ポテトサラダ

- ジャガイモは皮をむいてレンジ用タッパーに入れてレンジで温める。
- やわらかくなるまで温めたがフォークなどでつぶす。
- 全音節はつぶさないで少しかたまりがのこっているほうがおいしい!
- にんじんも小さいちよう切りにしてレンジ用タッパーに入れてレンジで温める。
- きゅうりはうすく小さいちよう切りにする。
- つぶしたジャガイモを大きいボウルにうつして塩こしょうを入れてそこにちよう切りにしたにんじん、きゅうりを入れて混ぜる。
- まざったら、少しずつマヨネーズを入れて混ぜる。
- お好みの味になったら完成!



最後にお弁当につめる!

氏名 宇都宮 萌々子