

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

高校生の お弁当

②材料(2)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(ななつほし)	○	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。
アスパラ	○	生産者は、 <u>芝木 彰司</u> さん。アスパラは栄養価が高い。
ブロッコリー	○	生産者は、 <u>伊藤 智恵美</u> さん。ビタミン類やミネラルを豊富に含む。徳寿なげさいです。
とうきび 鬼味ゴールド	○	生産者は、 <u>長谷川 浩</u> さん。とうきびは世界三大穀物。
たまご	○	生産者は、 <u>岩崎 聖二</u> さん。
枝豆	○	生産者は、 <u>渡部 正広</u> さん。現存では枝豆専用の品種が400種類以上ある。
お茶(不明)		
ミニトマト	○	生産者は、お隣のおばあちゃん。トマトは16世紀にジャガイモとヨーロッパに渡った。
ホウレンソウ	○	生産者は、お隣のおばあちゃん。
明太子		からいたりに
きのこ		菌類のうちで比較的大型の子実体を形成してる
リーフレタス	○	生産者は、 <u>伊藤 智恵美</u> さん。
かにかま		
じゃがいも	○	生産者は、お隣のおばあちゃん。
大葉		
ひじき		

③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

姉(高校生)

のこさないでたべてほしいなと思いました。

氏名 長山 希華

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。

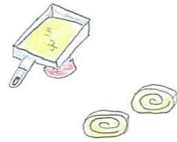
✿ 玉子焼き

・材料

江別産玉子焼き(個)
白だし
さとう

・作り方

1. 玉子をボウルの中に入れて混ぜる
2. まきながらよくそしたら完成。



✿ おにぎり

・材料

明太子(1個)
米
大葉
白ごま
ごま油
塩

・作り方

1. 米を炊く、炊きあがったら少し混ぜる。
2. まぜたら、大葉をいれまた混ぜる。
3. 形をつくってのりで側面にまぐ。
4. 最後にみばえをよくするため明太子をおく、そしたら完成!!



✿ マヨネーズあえ

・材料

マヨネーズ
黒こしょう
じゃがいも

・作り方

1. じゃがいもの皮をむいてこぶきいもにする
2. マヨネーズとチーズと黒こしょうをいれまぜたらできあがり。



✿ 枝豆とひじきの白だしあえ

・材料

枝豆
ひじき
ホウレンソウ
かにがま
正油
ごま油

・作り方

1. ホウレンソウを塩もどす。ひじきは水で
2. すべての材料をいれて混ぜる。そして完成



✿ ブロッコリーとしめじのめんつゆあえ

・材料

めんつゆ
ブロッコリー
しめじ
ゴマ油

・作り方

1. ブロッコリーとしめじを塩もどす
2. めんつゆとゴマ油をいれて完成!!



氏名

⑤お弁当のタイトル

高校生の お弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

今年から始まった毎日のお弁当。いつも何を入れるか悩んでいます。
そして、毎日の早起き...
1日でも手伝ってくれてありがとう!

～反省・感想など～

たくさんの江別産の食材を使ってこんなにきれいなお弁当ができると思いませんでした。
江別のたまごとてもおいしかったです。

中学校 2年

2組

42番

氏名 長山 夢蓮