

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

梅しそわかめご飯	ラタトゥイユ	桃
オクラの肉巻き	変り卵イ卵	
まんじゅうのぎんぴら	ミニトマトのカップサラダ	

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。
お米(ゆめぴりか)	○	炊きあがりはやわらかい。
オクラ	○	緑黄野菜で、栄養的にすぐれている。
にんじん	○	カロチンを多く含む。ビタミンAにもなる。
きくらげ	○	鉄分が豊富。はちたえもある。
じゃがいも	○	ビタミンC、カリウムなどを豊富に含む。
ズッキーニ	○	長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ。
パプリカ	○	ビタミンCが豊富で、生で加熱してもおいしい。
ピーマン(フルーツピーマン)	○	免疫力を高める。
ぎゅうり	○	喉や肺など呼吸器系統を守るはたらきがある。
ミニトマト	○	トマトより栄養価が高い。リコピンが豊富。
卵		免疫力を高める。
豚肉		ビタミンB1が他の食肉より数倍多く含まれている。

③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

外の部活で暑い中頑張っているお姉ちゃんのため、疲れを少しでもいやせたらいいなと思って作りました。

氏名 青木 明夜

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。

ビタミンいっぱい☆

夏バテ防止弁当

～梅しそわかめご飯～

材料

- ・カリカリ梅 → 3～4個
- ・生わかめ → 15g
- ・白ごま → 適量

- ① 梅をしそごと細かくきざむ。
- ② わかめはかるく洗い、30分水につけて塩をぬく。その後、ごまかくきざむ。
- ③ 炊きたてのご飯に、①、②と白ごまを入れてよく混ぜる。

～マントウのきんぴら～

材料

- ・マントウ → 1袋
- ・人参 → 1/2本
- ・きくらげ → 4枚

- ① マントウを塩もみしてゆする。
- ② 材料をそれぞれ細切りにする。
- ③ 鍋に、大さじ1のごま油を入れて、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、砂糖少々を加える。
- ④ 味をみながら、中火でいためる。白ゴマをふいて完成！

☆はごまをさすため、きくらげを
使いました。

～ラタトゥイユ～

材料

- ・玉ねぎ → 1コ
- ・ナス → 2本
- ・ズッキーニ → 1/2コ
- ・赤パプリカ → 1/2コ
- ・黄パプリカ → 1/2コ
- ・ピーマン → 1コ
- ・オリーブオイル → 大さじ2
- ・にんにく → 少々
- ・トマト缶 → 1缶
- ・塩 → 適量

- ① 野菜を全て乱切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル大さじ2を入れて、にんにくをちぎりと加え、弱火でいためる。
- ③ 玉ねぎを入れていためる。
- ④ 塩をひとつまみ入れて、むらにいためる。
- ⑤ 同様に、ナス・ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンをいため、そのつど④を行う。
- ⑥ トマト缶を入れる。
強火 → ふとうしたら弱火、たまに混ぜる。
- ⑦ 味を見る。
- ⑧ 好みで、塩こしょう、コンソメを加える。

氏名 青木 明花

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。

～オクラの肉巻き～

材料

- ・オクラ → 1kg程度
- ・片栗粉 → 適量
- ・豚肉 → 300g
- ・塩 → 少々

- ① ほうずき } 適量
おなか }


- ① オクラを塩もみする。(毛をとるため)
これをゆする。
- ② 頭をきり落とし、表面に軽く片栗粉をまぶす。
- ③ 豚肉をまいて、表面に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンで中火で焼く。
(焼く時は、巻き終わりを下にする)
- ⑤ 軽く塩こしょうして、④に入れておく。

～ミニトマトのカップサラダ～

材料

- ・ツナ缶 → 1缶
- ・玉ねぎ → 1/4
- ・塩こしょう } 適量
- ・マヨネーズ }
- ・じゃがいも → 4コ
- ・きゅうり → 1本
- ・ハム → うずぎり5枚
- ・塩こしょう } 適量
- ・マヨネーズ }
- ・ミニトマト → 8コ

- ① ツナサラダ
ツナ缶に、玉ねぎの薄切り(塩をふいて水にさらしておく)を混ぜ、塩こしょう・マヨネーズであえる。
- ② ポテトサラダ
じゃがいもはゆがいてつぶす。
きゅうり、ハムを混ぜて塩こしょう・マヨネーズであえる。

ミニトマトは、 2枚くらいに切り、中をスプーンでくりぬく。

- ③ ①、②を、くりぬいたトマトの中にそれぞれ入れる。

☆ふたとして、トマトの切りとれた頭を
針のなかに入れてもカワイイ。

～変わり卵～

材料

- ・卵 → 4コ
- ・人参 → 少々
- ・マヨネーズ } 適量
- ・塩こしょう }
- ・パセリ } 少々
- ・パン粉 }

- ① 卵を煮熟しゆする。
- ② 黄味をとりだし、ゆでて細かく切った人参と、塩こしょう・マヨネーズをあえる。
- ③ あえた黄味を自身に直し、上にパセリとパン粉を振りかけ、トースターで軽くこげめがつくまで焼く。

氏名 青木 明花

⑤お弁当のタイトル

ビタミンいっぱい☆ 夏バテ防止弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)



江別野菜 たくさん

～家庭からのコメント～

時間がかかっていましたが、メニューも一生懸命考え、買い物も行き、1つ1つでね、に作っていました。とても美味しかったです。母も1つ1つ楽しそうにかみはらって作っていて、どれもおいしいし、私や妹は玉ねぎもおいしく感じました。一番おもしろいのは肉まみりです。食べるとき本当にびっくりでした。食材が「生きています」みたいで、見ただけでも味よかったです。とっても良くできたヘルシー弁当!! いいお嫁さんになれそうと思いました。とくに「ま」が「可」が「かつ」

～反省・感想など～

料理1つ1つにすごく時間がかかってしまて、料理の大変さがよくわかった。いつも、当たり前のようにお母さんにつくってもらっていたから、改めて感謝の気持ちをもった。大変だったけど、食べてくれた家族が「たくさん、おいしい」と言ってくれて笑顔を見せてくれたので、とても嬉しかった。頑張って作って良かったと思います。

中学校 2年 2組 51番 氏名 青木明花