

## 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

- ・夏野菜のお好み焼き
- ・ハムサンドサラダ
- ・ミニトマト

### 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。
米粉	○	フレンチレストラン「シェ・キム」で使われている。山本農園 ななつぼしの米粉。
牛乳	○	町村農場の牛乳
卵	○	江別市八幡でとれた「おばあちゃんこたわり地卵」 生産者 岩山 聖二さん
ベーコン	○	トンデンファームで買った、直下式炭火製法炭火焼 ベーコン
ハム	○	トンデンファームで買ったローズハム。
キャベツ	○	おばあちゃんの畑でとれた新鮮な野菜。
ジャガイモ	○	おばあちゃんの畑でとれた新鮮な野菜。
コーン	○	おばあちゃんの畑でとれた新鮮な野菜。
オクラ	○	おばあちゃんの畑でとれた新鮮な野菜。
枝豆	○	おばあちゃんの畑でとれた新鮮な野菜。
トマト	○	おばあちゃんの畑でとれた新鮮な野菜。
ブロッコリー	○	おばあちゃんの畑でとれた新鮮な野菜。

### ③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

私は、このお弁当をお母さんに作りました。いつも家事や仕事など一生懸命に何でもしてくれるお母さんに「感謝の気持ち」と「いつもおつかれ様」という気持ちを込めて、夏野菜をたくさん使って夏バテ防止になればという思いで作りました。おばあちゃんの育てている野菜をもろって、すべて江別産の食材を使いました！

氏名 千坂 乃葵

⑤お弁当のタイトル

夏野菜たっぷりえべっちゃん弁当!!

⑥盛りつけ図(完成写真など)



夏野菜たっぷりえべっちゃん  
弁当!

~家庭からのコメント~

お弁当のお好み焼きも作るというので、夏野菜をたっぷり使ったので冷めても美味しく食べられた。実家が農家のので野菜はあて今の時期に採れるものを使い、普段はそれほど気にしていなかった卵、肉、牛乳は江別産の食料を探り機会をでき、勉強になりました。初めて娘にお弁当を作ってもらって、マヨネーズでえべっちゃんをデコるまで、女子力が高いお弁当にビックリと嬉しさがありました。

~反省・感想など~

普段、お好み焼きで使うことのない夏野菜を使ってみました。ポイントは、オクラを入れたのと、長尺を使うのではなく今の時期に採れるじゃがいもを代用としてみた所、とてもいい生地に仕上がりました。直したいです。初めて作ったのに、普段食べていたお好み焼きよりも、上手に作れたこと、冷めてもおいしく食べたと感じました。

中学校 2年 A組 46番 氏名 千坂乃葵

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。

お好み焼きき木株4

- ・米粉 60g 枝豆 } 適量
- ・牛乳 100ml コーン } 適量
- ・本だし 小さじ 1/2 オクラ 2本
- ・しょう油 小さじ 1/2 ベーコン 3枚
- ・じゃがいもすりおろし 7コ ソース } 適量
- ・卵 1コ マヨネーズ } 適量
- ・キャベツ 100g かつおぶし

ハムサンドサラダ材料

- ・卵 7コ
- ・スライスハム 2枚
- ・ブロッコリー 1/5 株
- ・ミニトマト 4コ
- ・塩、こしょう...少々
- ・マヨネーズ...適量



お好み焼きの作り方

①キャベツは、粗みじん切りにする。じゃがいもは皮をむきすりおろしておく。枝豆、コーンはゆでてさやから出しておく。



②ボールに卵を割り入れよく混ぜる。本だし、しょう油、牛乳、じゃがいもすりおろしたものを入れ、米粉を少しずつ入れながら混ぜ合わせる。(生地の完成?)

③、②に野菜をすべて入れ、ざっくり混ぜ合わせる。

④フライパンかホットプレートにサラダ油を入れ熱し、ハート型の③を8分目まで入れて裏がえして、中火~弱火で焼く。(左下の写真参照)



⑤ハート型を取り出し、3cm幅に切ったベーコンを乗せてひっくり返す。両面をこんがり焼く。

⑥お好みで、ソース、マヨネーズ、かつおぶしをかけて...

出来上がり!

ハムサンドサラダ作り方

①卵、ブロッコリーは茹でておく。ブロッコリーは小さくカットしておく。

②ボールに、ゆで卵、ブロッコリーを入れフォークで卵をかき潰し混ぜ、塩、こしょう、マヨネーズを入れかき混ぜる。

③スライスハムの上に、②を乗せて包む。彩りにミニトマトを添えて...

出来上がり!

氏名