

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

<ul style="list-style-type: none"> ・ そぼろご飯 ・ ブロッコリーとベーコン炒め ・ 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・ オクラの豚肉巻き ・ きゅうりのおかか醤油マヨ和え ・ 豆腐とオクラのヘルシーサラダ
---	--

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(ゆめはりか)	○	ほど良い粘りの、江別でも作られているお米。生産者さんは保倉さん
ひき肉		口あたりの柔らかいお肉料理になる。北海道産。
ブロッコリー	○	栄養のぎゅぎゅ詰まった野菜。生産者は輝楽里。
ベーコン		多面的に利用できる食材。
卵		飼料の10%道産米でできた、北海道産の卵。
オクラ	○	夏バテ予防に適している。生産者は輝楽里。
豚モモうすぎり		あっさりしているため、多くの人に親しまれる。北海道産。
きゅうり		水分が多く、食感がシャキッとしている。北海道産。
豆腐	○	江別で作られている大豆を使った、菊田食品の豆腐。
レタス	○	歯切れが良くみずみずしい。生産者は春日さん。
ミニトマト		サラダにスープにソースに何にでも合う野菜。北海道産。
ぶどう		旬のぶどう。さっぱりとした味がすごくおいしい。

③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

母に作りました。

いつも一生懸命、家族のためにお弁当やご飯を作ってくれているので、恩返しをしたいという気持ちで作りました。また食べたいと思われるようなお弁当を作ろうと思いました。

氏名 右近 梨七

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。

夏バテ予防のにこにこ弁当

鶏そぼろご飯。

～材料～(1人分) ～作り方～ **簡単!**
 ・鶏ひき肉 1. フライパンでひき肉を炒める。
 ・焼肉のタレ 2. 色が変ぬたら、焼肉のタレを
 適量 入れさらに炒める。
 3. 全体的に茶色になったら完成!!

豆腐とオクラのヘルシーサラダ。

～材料～(1人分) ～作り方～
 ・豆腐 適量 1. オクラは塩揉み
 ・オクラ 1本 して下茹でしておく。
 ・レタス 1枚 2. 全て盛りつけて
 ・ミニトマト 3個 完成!!
 ・お好みドレッシング 適量

オクラの豚肉巻き。

～材料～(1人分) ～作り方～
 ・オクラ 1～2本 1. オクラは塩揉みして下茹でしておく。
 ・豚肉 1～2枚 2. 豚バラでオクラをクルクル巻く。
 ☆醤油 大さじ2 3. フライパンで中火で焼き、★を入れ照りが出たら完成!!
 ☆みりん 大さじ2 point
 ☆一味 少々 焼くときは目を最初に!!

↓夏バテ予防↓

オクラ!
豆腐!
豚肉!
きゅうり!
トマト! などなど

ブロッコリーとベーコン炒め。

～材料～(1人分) ～作り方～
 ・ブロッコリー 1/2個 1. ブロッコリーを切り、さっと茹でる。
 ・ベーコン 1枚 2. ベーコンを縦に1cm幅で切る。
 ・マヨネーズ 適量 3. フライパンにマヨネーズを一周くるとひいて、ブロッコリーとベーコンを炒める。
 ・塩こしょう 適量 4. 塩こしょうをして、味付けをし完成!!

きゅうりのおかか醤油マヨ和え。

～材料～(1人分) ～作り方～
 ・きゅうり 1本 1. きゅうりは塩揉みして洗っておく。乱切りに切る。
 ☆マヨネーズ 大さじ1 2. ホウレン草を合わせて、きゅうりを加え、和えたら完成!!
 ☆かつお節 1/2袋
 ☆醤油 小さじ1/2
 ・塩 適量



全て盛りつけて
完成!!

氏名 右近 梨七

⑤お弁当のタイトル

夏バテ予防のにこにこ弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)

夏バテ予防のにこにこ弁当



#豆腐とオクラのヘルシーサラダ
 #手作りそばろご飯 #ブロッコリーとベーコン炒め #卵焼き
 #オクラの豚肉巻き #きゅうりとおかか醤油マヨ和え #ぶどう

～家庭からのコメント～

メニュー考えや、材料の買い物、調理と、とても一生懸命考え作って
 いたの、私(母)のためと、愛情の込められたお弁当で、とても、おみやげです。

～反省・感想など～

思ったよりも時間がかかり大変でした。でも作っているときは、すごく楽
 しく、時間が経っている感じがしませんでした。一品、一品が出来上がる
 瞬間の達成感と喜びが嬉しかったです。またお弁当作りをしたいなと思
 いました。

中学校 2年 1組 51番 氏名 右近 梨七