

## 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

ウチサンドイッチ

(BLTサンド      スウィーニー・バーコン・チーズのサンド  
ホウトサウダサンド      オムレツ・ムラキキハツのサンド)

### ②材料( )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)	<input type="checkbox"/>	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	<input type="checkbox"/>	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。
はるかな	<input type="checkbox"/>	口が深い甘みがあり、いとりとした食感
リーフレタス	<input type="checkbox"/>	量が多いが食物繊維を含んでいる
スウィーニー	<input type="checkbox"/>	キューリーに入っているカボチャの仲間
バーコン	<input type="checkbox"/>	トニデンアーラのバーコン
卵	<input type="checkbox"/>	太田ファームの卵
トマト	<input type="checkbox"/>	家で育てたトマト
キュウリ	<input type="checkbox"/>	家で育てたキュウリ
むらさきキャベツ	<input type="checkbox"/>	アントシアニンが赤から紫色をしている
りんじん		ビタミンAがとれる
揚げチーズ		7モスチーズはチカラチーズを原料に作られる
シカガイモ(きつあがり)	<input type="checkbox"/>	生産量は自給北海道が全国1位

### 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  
 母はパンが好きなのでサンドイッチを作ろうと思いました。  
 材料にはさめ子具はインターネットや本を見て決めました

氏名 藤本正幸

⑤お弁当のタイトル

パンパンサンド

⑥盛りつけ図(完成写真など)



〇サンドイッチはクッキングシートで包み紙で7個詰め。

～家庭からのコメント～

・はじめての作りだしは、ほんとに2. 本当に美味しかった。具も4種類あり、とてもおいしかったです。食したあと、お母さんにもお礼の言葉を言いました。普段の具は、スーパーで済ませることが多く、たまに、直販店に行く機会がありました。今回、直販店に行き、お母さんに直接調理の仕方などを聞くと、普段の具は、お母さんが持っているもので、お礼の感想など、お母さんが「お礼」に注目して食べたこと、お母さんに感謝の気持ちを伝えました。お母さんが喜んで食べてくれたことが嬉しかったです。



中学校 2年 A組 16番 氏名 藤本正幸

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。

- パンの作りかた
- ①耐熱 楕円 脂ボウルに牛乳とバターを入れ、レンジをかけた状態で電子レンジで30秒加熱する
  - ②①にドライイースト・塩・はちみつを加え、よくかき混ぜる
  - ③②を電子レンジで30秒加熱し、生地を取り出し、丸める。10分休ませる
  - ④天板に生地を移し、再び電子レンジで30秒加熱する。その後10分休ませる
  - ⑤200℃に温めたオーブンで焼く



BLTサンド(ベーコン・トマト・レタス・マヨネーズ) スキニーのホットサンド

- ①ベーコンはフライパンでニムカリ焼く
  - ②トマト・レタスは水分を拭き取る
  - ③パンに具をはさむ
- スキニーのホットサンド(スキニー・ベーコン・チーズ・オリーブオイル・ブランチペーパー)
- ①スキニーにはスライスする。フライパンにオリーブオイルを入れ、スキニー・ベーコンを焼く
  - ②パンに具をはさみ、パワフルで焼く



ポテトサラダサンド(マヨネーズ・キュウリ・ニンジン 中心10分)

- ①マヨネーズとレタスはあらかじめ混ぜる。ゆでたマヨネーズと混ぜ合わせる
- ②きゅうりは薄切りにしておく
- ③①に②を加えて、ゆで卵を入れて混ぜる
- ④マヨネーズ・砂糖・塩を加えてパンにはさむ

オムレツと紫キャベツのホットサンド(たまご・塩・こしょう・紫キャベツ)

- ①オムレツを作る
- ②オムレツに紫キャベツ・オムレツ・チーズ・マヨネーズをはさみパワフルで焼く



氏名 藤本正幸

