

## 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

おくらと人参の肉巻き、生揚げとささぎのしるし物、ポテトサラダ

### 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)	○	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		北海道丘上川農業試験場により作られた北海道産のお米
豚肉		鉄維が知く他肉に比べて柔らかく、特性がある
人参	○	健康に良、免疫力を高める食べ物
ささぎ	○	ビタミンが入って、疲労回復に役立つと言われている
ジャガイモ	○	ジャガイモのビタミンは熱に強く風邪の予防効果がある
おくら	○	疲労回復や夏バテに効く
生揚げ	○	江戸で作られた大豆で作った
とうきび	○	活性酸素の除去、肝臓の発癌防止効果がある
卵		疲れやストレス解消にいい
キュウリ	○	

### ③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

姉  
江別で野菜を作っている人に感謝して作った

氏名

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。

～おくらと人参の肉巻き～

- ・人参 酒
- ・おくら こしょう
- ・豚 ごま油
- ・塩

1. 鍋に水と塩を少し入れて温沸かす。  
人参を千切りにする
2. 沸騰したお湯に人参を入れ、4分茹でる
3. おくらのがくを取り茹でた人参をザルに上げる
4. 肉をひろげ、酒と塩こしょうをかける。  
茹でた人参とおくらを巻く
5. 最後にごま油で焼く



～ポテトサラダ～

- ・ジャガイモ 砂糖
- ・人参 塩
- ・きゅうり こしょう

1. 野菜が浸るくらいの鍋に塩大さじ2を入れて茹でる
2. きゅうりを小切りにして塩を付けて水にさらす
3. ジャガイモを本で粗くつぶす
4. 味つける



～生揚げのに物～

- ・生揚げ みりん
- ・水 酒
- ・醤油 さとう
- ・だし ささき
- ・こんにゃく

1. 生揚げをたてにきる
2. 鍋にお湯を沸かし油抜きする  
お湯を捨て水で洗い流す
3. 鍋に生揚げを入れ、沸騰したらさきを入れ、  
醤油、みりん、さとうを混ぜ、アルミホイルの  
中心に穴を開けたのをさける。



・たまご焼きは手エビを入れて作った。

氏名 亀谷 美咲

⑤お弁当のタイトル

夏に負けない、江別産の物を使ったお弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

色づりが良くて、特に煮ものがおいしかった

トマトとポテトサラダが工夫されていておぎいなると思った。 姉(お)

最後までよく頑張ったね 感謝の気持ち忘れずに食べてほしいです  
口もバツグンでした。 母(お)

～反省・感想など～

江別で作られた物を意識して買って作ったのは始めて

江別産の物はあまり食べた事がないのでこの宿題で食べて良かった  
思った