

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"> ・岡ひじきの酢物 ・かまぼこカニド ・えだ豆 ・ベーコン 	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米混ぜごはん ・ミニトマト ・ぶた肉のみそ漬け焼き ・卵焼き
---	---

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(玄米もぎり)	○	玄米を使うと食感がちがう。玄米の生産者は豊幌の山本
ミニトマト	○	江別産のミニトマト。甘くておいしい。
キュウリ	○	江別産のキュウリ。シャキシャキしてる。体の調子をととのえる。
えだ豆	○	夏バテ防止に効果◎ 生産者は中原さん。
かまぼこ		健康、美肌、筋力がある。タンパク質をとることが出来る。
ベーコン		ビタミンB1がとれる疲労回復。
岡ひじき	○	ビタミンAやビタミンCなど健康な食材なのが特徴。
たまご		A=)酸がある。体をじょうにする。
ぶた肉		ベーコンとにているえいようがとれる。

③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

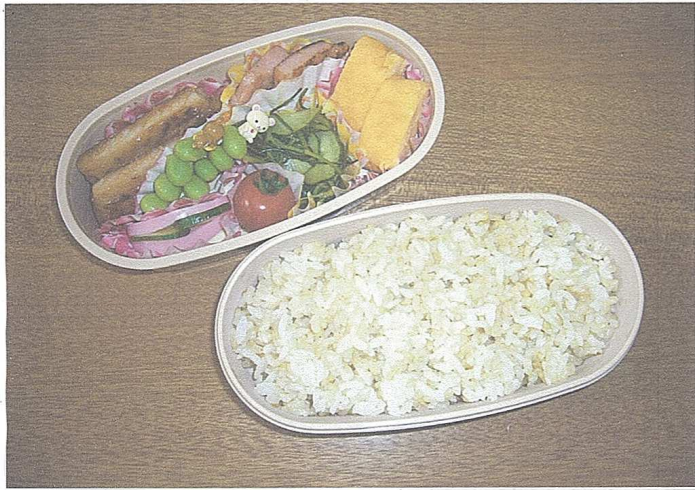
<ul style="list-style-type: none"> ・お父さん ・いつも仕事もがんばっているので、感謝の気持ちこめて つくりました。

氏名久保田 佑奈

⑤お弁当のタイトル

江別産玄米弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

彩りが良く、おかずのバランスがとても良かったです。
特に卵焼きは形もきれいでとても美味しかったです。
酢の物は苦手なのですが、程よい酸味でおいしくいただきました。
一生懸命作ってくれてありがとう。

～反省・感想など～

江別産の食材を買うときに色々な種類の江別産があつてびっくりしました。
ほとんど自分で作ってつめるのも自分でやっただけつめるのがじみじみにむずかしかったです。
お父さんにもおいしいと喜んでくれたので良かったです。

中学校 2年 A 組 37 番 氏名 久保田 佑奈

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。

● 岡ひじきの酢の物

- ① 岡ひじきに、酢・しょう油・砂糖を混ぜる。
- ② ①を岡ひじきに入れて混ぜる。



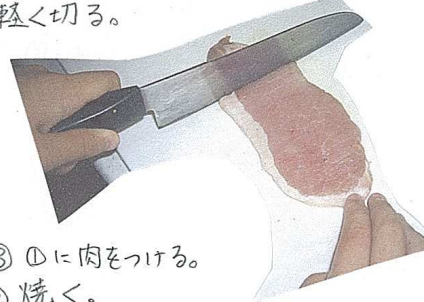
★ えだ豆

- ① えだ豆のほしこを少し切、塩もみをする。塩がしみこむようにする。
- ② ①をして塩もみをして、約2分30秒くらいでる。



▲ ぶた肉とみそ漬り焼き

- ① みそ・みりん・酒・砂糖を混ぜる。
- ② ぶた肉に味がしみこみやすおに、軽く切る。



- ③ ①に肉をつける。
- ④ 焼く。



■ 卵焼き

- ① 卵をかきまぜる。
- ② 塩・砂糖を入れる。
- ③ フライパンに卵を入れてまいていく。



◆ 完成!



氏名 久保田 佑奈