

夏休みの課題
調理に挑戦～家族にお弁当を作っあげよう～

①お弁当メニュー

-大豆とじゃこのごはん
-ブロッコリーのフリッター
-シーサー入リョウサイユ
-コーンたっぴリスグラブルエッグ

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。
大豆	○	畑の肉と呼ばれたたんぱく質を多く含む
ブロッコリー	○	ビタミンA-Cが豊富な江別の特産品
ホワイトホホ	○	辛味が少なく甘い
ナス	○	油との相性が長い夏野菜
とうきび	○	甘みたっぷりの煮味ゴールド使用
ズッキーニ	○	低カロリーでダイエットに最適
魚肉シーサー		マルハニチロのフレッシュシーサー使用
ウィンナー		丸太のくろ製屋使用
ニンニク	○	疲労回復に役立つ
ちりめんじゃこ		イワシの稚魚-加工品が多い
インゲン	○	実がやわらかいものを使用した
ベーコン		ハラベーコン使

③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

家族のために働いてくれている父へ夏バテしないで頑張ってもらって栄養のバランスを考えて作りました。

氏名 藤本 大夢

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。

「夏野菜が甘い⁰⁰元気弁当」

- ブロッコリーのフリッター
- ブロッコリー (30g)
- 魚肉ソーセージ (1/3本)
- ホットケーキミックス (30g)
- 塩 (少々)
- 揚げ油

- ① ブロッコリーとソーセージを一口大に切る
- ② ホットケーキミックスに油と塩をまぜて衣を作る
- ③ ①に衣をつけて揚げる

- 大豆とじゃこのごはん
- 米 (一合)
- 大豆水煮 (40g)
- ちりめんじゃこ (10g)

- ① お米を洗って水を入れる
- ② 大豆とちりめんじゃこをのせて炊く

- ウィナー入りラタトゥイユ
 - ナス (1/3本) - パプリカ (1/8個)
 - スキニ (20g) - ホワトホオン (20g)
 - ウィナー (1本) - トマト缶 (20g)
 - ニンニク (1片) - 塩 (少々)
- ① 野菜・ウィナーを小さく切る
 - ② オリーブオイルとニンニクで①をいためる
 - ③ トマト缶を入れて塩で味付けする

- コーンとらっきょうスクランブルエッグ
 - 卵 (1コ) - インゲン (1本)
 - とうきび (20g) - ベーコン (1/2枚)
 - 塩・コショウ (少々) - バター (10g)
- ① とうきびを包丁でそぎおとし、インゲンも小さく切って、レンジで加熱する
 - ② 卵をときほぐし①を入れる、ベーコンを小さく切って入れる
 - ③ フライパンにバターを熱し、まぜながら焼く

氏名 藤本 大夢

⑤お弁当のタイトル

夏野菜が甘い⁰⁰元気弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)

大豆とじゃこのごはん



コーンとらっきょう
スクランブルエッグ

ブロッコリー
の
フリッター

ウィナー入り
ラタトゥイユ

～家庭からのコメント～

慣れない料理でしたが、時間をかけて丁寧に取り組みました。とても楽しそうでした。(母より)

見た目も綺麗で味も薄味かと思いきや、しっかりした味付けで美味しかったです。ご馳走様でした。(父より)

～反省・感想など～

お母さんに野菜直売所へ連れて行ってもらった。江別産の野菜がとてたくさんあること、新鮮な野菜はとて甘くておいしいことなど、勉強になった。