

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

○卵焼き	○ピーマンと人参の肉巻き
○おでかけブロッコリー	○キュウリとリクワ
○ひまわり風とうきび	○わかめご飯

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。
とうきび	○	江別産の朝もぎとうきび。
トマト	○	江別産原産。輝榮里アイコニトマト。甘みあり。フルーティ感。
ブロッコリー	○	輝榮里のブロッコリー。アブラナ科の緑黄色野菜。
ピーマン	○	トウガラシの栽培品種に分類される。
人参	○	北川畑の人参。おいしい。
豚肉		肉巻きに使用。一般的に食べられる肉。
レタス	○	春日さんのレタス。シャキシャキしておいしい。
卵		卵にはレシチンというコレステロールを除去してくれる成分がある。
ちくわ		魚肉練り製品のひつま。
キュウリ		ウリ科キュウリ属のつる性一年草。
お米	○	江別産のななつぼし。
混ぜみわかめ		ワカメは褐藻綱コシアブラ目千かイン科の海藻。

③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

母に○
仕事も忙しいながらも、ちゃんと毎日ご飯や家事をやってくれて、毎日へんへんになりながらも、毎日笑顔でいてくれて、家族でそろって食事できることがあまりないので、みんなそろって食事をすごく大切にしていってほしいと、感謝の気持ちで作りました。

氏名 長谷 歩来

⑤お弁当のタイトル

江別野菜をふんだんに使った彩り弁当

⑥盛りつけ図(完成写真)



← 江別産
の食材

～家庭からのコメント～

「素晴らしい出来栄だけ 地元の野菜を 買うのが 嬉しいから、今日は特に 江別産の野菜を 採り 一緒に ニュ-や包丁を 考えながら 買ったのを楽しんだ。 料理の参考に、お母さんの野菜の 作りかたも、参考にしながら、お じいちゃん、お母さんが 自分で 作りように サボって作った。お母さんにも 立派な 野菜の 作りかたを、お母さん 教わった。江別産の野菜は新鮮で おいしいです!!」
～反省・感想など～
あまりお弁当は作ったことがなく、サイズ、色使い、配置など大変なことか たくさんありました。-から自分の手で弁当をつくるのが、これだけ労力を つかうと知り、いい経験でした。親にも喜んで、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、ありがとうございました。

中学校 2年 B組 43番 氏名 長谷 希未

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。

○卵焼き

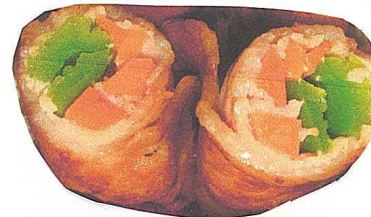
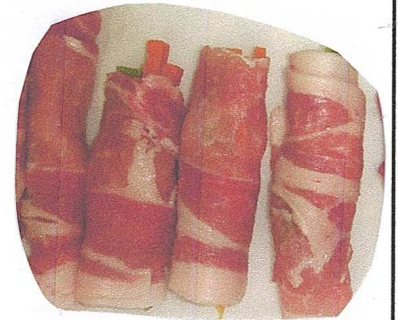
1. 卵液をはしアがまませる。2. 7の中塩こしょうを入れ、再びまぜる。
3. フライパンに流し、火を中火でかけ、焼けたら裏返して、適当な大きさに切る。

○キュウリとさくら

1. さくらを半分に切る。2. キュウリを適当な大きさに切る。
3. 切ったキュウリをさくらの中に入れて完成。

○ピーマンと人参の肉巻き

1. ピーマンと人参を細く切る。
2. 写真のように豚肉で野菜をまく。
3. 焼いて、塩こしょうをかける。
4. 焼けたら半分に切り、下の写真のように完成。



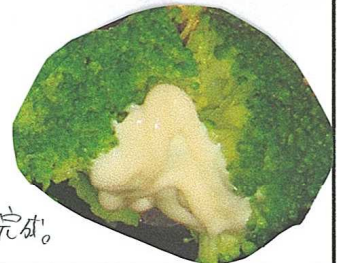
○たまごめし

1. たまごめしを半分に切る。2. お湯に塩を入れる。
3. お湯にたまごめしを入れて、15分間煮る。
4. 切ったたまごめしを弁当の高さくらいに切る。
5. 7の切ったたまごめしの中心に、小さく切ったトマトをのせて、下の写真のような、たまごめし、トマト、おいしいになる。



○オリーブオイル

1. 油を熱する。2. フロッキーを油で半分だけ、炒める。
3. お湯にフロッキーを入れて、2〜3分間煮る。
4. 中であいたたき、水気をとり、マヨネーズをかける完成。



氏名 長谷 希未