# 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**

色どりバランス三色ご飯、長芋のスタミナがんもろこしバーグ
ベジーロール、カボチャサラダ、つるむらさきのしらす和え

**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。 |
| さつまいも | | ビタミン・ミネラルが豊富 |
| にんじん | ○ | 生産者は西協裕美さん |
| かぼちゃ | ○ | 生産者は森田和えさん |
| キュウリ | | 旬の夏野菜 |
| 長いも | | ムチンが含まれており疲労回復がある北海道産 |
| 青じそ | ○ | 生産者は萩原雅司さん |
| とうもろこし | ○ | 中野先輩のおばあちゃんからいただいたもの |
| つるむらさき | ○ | 茎にもムチンがあり、カルシウムはホウレンソウの3倍 生産者は萩原雅司さん |
| オクラ | ○ | 生産者は赤石ケイ子さん |
| えだまめ | | 和寒のおじいちゃんからもらった |
| トマト | ○ | じたくで作ったトマト |
| ぶた肉・タマゴ・鶏肉 | | 全て北海道産 |

**③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？**

姉に作った、体育祭があったのでがんばってほしいときもも

氏名 金澤明　澤方紗

**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。

## 長イモのスタミナカツ

材料(一人分)
- 長いも 5cmほど
- 青しそ 1まい
- うめぼし 一つ
- プロセスチーズ 一まい
- パン粉・小麦粉・とき玉子(適量)
- 油

作り方
① 長イモのかわをむき 2cm程度の輪切りにする
② うめぼしの実をほぐしたねをとる
③ ①に青しそとチーズと②をはさむ
④ ③に小麦粉、玉子、パン粉の順につけて油で揚げる

## モろこしバーグ

材料(人分)
- 豚ひき肉
- ゆでたとうもろこし
- 片栗粉
- ケチャップ

① トウモロコシの実をはずす
② ひき肉と①と片栗粉をまぜる
③ ②で作った物を5cm円位をとって丸くしやく
④ やきあがったらケチャップでしあげる

## ベジーロール

- 豚ロースうす切り(一まい)
- さつまいも(拍子木切り)
- 人参(拍子木切り)
- さとう
- しょうゆ

① さつまいもと人参を5cm程度の拍子木切りにする
② ①を豚ロースでまく
③ さとう、しょうゆで②を10分程度にる

## カボチャサラダ

- ミニトマト
- カボチャ
- マヨネーズ
- キュウリ
- はこしょう
- プロセスチーズ

① カボチャを小さく切ってレンジレンジで数分かねつ
② キュウリをうすくきってしおもみする
③ ①に②をいれてチーズマヨネーズをいれしおこしょうで味を調整する
④ プチトマトの中をくりぬき器にする

## つるむらさきのしらす和え

- つるむらさき(葉五まい)
- しらすーにぎり
- ごま油
- めんつゆ

① ゴマ油をひきかりかりになるまでしらすをやく
② しおをひとつまみいれたおひたしでやでる
③ ①と②をあわせめんつゆであえる

うらめんへつづく

氏名/金井田拳太郎

## 色どりバッチリ三色ご飯

- 白米
- えだまめ
- にんじん
- 玉子
- すりごま
- ごまあぶら
- めんつゆ
- オクラ
- バター
- 牛乳
- はこしょう
- しお

① たきあがったごはんにさやからとったゆでたえだまめをまぜる
② フライパンにバターをひいて牛乳をいれたとき玉子をやく、はこしょうで味を調整
③ 塩を一つまみいれたおゆでオクラをさっとゆでて2cmほどの輪切りにする
④ さいの目切りにしたにんじんをさっとゆですりごま、ごま油、しおで和える
⑤ おべんとうばこにごはんをつめてその上に②、③、④をもりつける

⑤お弁当のタイトル

疲労回復弁当

⑥盛りつけ図（完成写真など）

カルシウムたっぷり

ムキリ豊富!!

疲労回復弁当できあがり!!

～家庭からのコメント～

朝に弱い弟が早起きして作ってくれました。体育祭の日だったのですが、体を動かしたこともあってとてもおいしかったです。ハンバーグにどうきびが入っていたり、かぼちゃサラダがトマトに入っていたり、普段の鎌田家の味に一工夫が加えられていておどろきました。おいしかったです、ごちそうさまでした。　姉より

～反省・感想など～

色どり、栄養バランス、味、みた目などを考えるメニューに時間がかかったが、そうだんしながらメニューを作ることができた。ぼくはふだんりょうりをしないのでたまにはこういうかぞくでごはんの事をはなしたり、いっしょにたべるなどと日でろあまりできないけいけんができ、とてもよい時間をえることができた

第三 中学校 2年　2 組　6 番　氏名 鎌田 孝太郎