

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

・とうもろこし ご飯 ・大根とニンジンのせんぴら、ジギスカン ・じゃがいもと豆の煮物 (インゲン) ・トマト	・たまごやき
--	--------

②材料(3)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。
・とうもろこし ご飯(道内産)	○	直売所で売られていた。ゼクミンB群 さらさらとふっくらと混ぜた、ふくらぎらう
大根	○	胸やけ、胃もたれ、二日酔いにも効果がある(根)
ニンジン(道内産)	○	カロチンを多くふくむ。
じゃがいも	○	ゼクミンC、葉酸、カリウムをふくむ。
インゲン豆	○	主成分は糖質。タンパク質もふくむ。
ミニトマト	○	山田陽子せん(生産者) カロチンをふくむ。
卵		20種類の、アミノ酸。
豚肉 ジギスカン	○	とんでんファームで買った。タンパク質を多くふくむ。

山田陽子

③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

・家族全員に。
 父のお弁当として作りましたが、普段、母がお弁当を作っている
 ので、その苦勞を体験してみようと思いました。
 皆が、「美味しい!」と喜んでくれるように、おいしいに
 味つけにこだわって作りました。

氏名

石橋 澤

⑤お弁当のタイトル

江別産 もりだくさん 栄養満点☆ お弁当▷

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

お肉、野菜がバランスよく入った、良いお弁当ができました。
 普段、江別産を認識しないで買っていましたが、一緒に買い物
 をして、江別産食材を探すのも良い体験になりました。
 仔かげも、コーンご飯は最高においしかったです。トマトの甘さにも
 びっくりしました。フルーツたれ!!

～反省・感想など～

とにかく材料を集めるのが大変でした。直売所で江別産かおうと思います
 3時間も調理に時間がかかったけど味は最高。
 家族皆でおいしく食べられました。またつくろうと思います。

江別産が
 すごく美味しい。

◎トマトがすごく甘くて美味しかった。

中学校 2年 C組 32番 氏名 石橋 遼

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。

とうもろこしご飯

用意 ⇒ バター、コンソメ、とうもろこし、お米、塩

- ① お米を食べる量、洗い、すいはんきでセットする。
- ② とうもろこしのみこの部分をとる。
- ③ バター、コンソメ、塩、とうもろこしをすいはんきに入れ、炊く。

☆ 完成 ☆ 簡単おいしい

じゃがいもとインゲン豆の煮物

用意 ⇒ じゃがいも、インゲン豆、しょうゆ、みりん、酒、だし がわてきも?

- ① 野菜を洗い、火の通しやすく、食べやすい大きさに切る。
- ② なべにお湯をはり、野菜を入れゆでる。
- ③ しょうゆ、みりん、酒、だしで味つけをする

大根とニンジンのきんぴら → 完成 ☆

用意 ⇒ 大根、ニンジン、ごま油、みりん、しょうゆ、酒 がわてきも?

- ① 大根とニンジンを細く切る。大根の方が太めに!
- ② フライパンにごま油をはり、野菜をいためる。
- ③ 火が通ったら、しょうゆ、みりん、酒で味つけ。

☆ 完成 ☆

たまごめし ~ 用意 卵、味つけ調味料

- ① たまごめし、味つけをする
- ② フライパンに油をはり、卵をつつみこむようにまくよく返し

シギスカン ☆ 完成 ☆

フライパンでいためる トマト トッピング

お弁当につめる。

氏名