

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

豚肉とパプリカのカレー炒め、ジャフバラヤ、ジャガイモのソテー、ホテトホールチーズ入り卵焼き、ブロッコリーのチーズ焼き、キウイとぶどう

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。
ブロッコリー	○	出血時の血液の凝固させる働きや骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐビタミンKが豊富です。
パプリカ	○	パプリカは、肌の老化を防ぐビタミンCが豊富でさらに熱に強いビタミンEを守るビタミンPが入っています。生産者は山本宏さん
お米(ななつぼし)	○	おいしい。ジャフバラヤを作るのに使う。
ベーコン		プリマハムのハーフベーコン。ジャフバラヤを作るのに使う。
ジャフバラヤ用調味料		材料と炒めるだけで簡単に作れる商品。
豚肩切り落とし		パプリカといっしょに炒めるための豚肉。北海道産
カレー粉・塩こしょう		パプリカと豚肉にあえるため。
卵		卵焼きを作るため
チーズ・砂糖・バター		卵焼きに入れる
トマト	○	江別の直売所で買ったトマト。生産者は西脇さん
ジャガイモ(きたあかり・ノーザンピート)	○	きたあかりは肉質のやわらかいジャガイモで「粉吹き芋など」にさいてきて。ノーザンピートは赤肉のジャガイモで「カラフル」です。
コンソメ・しょうゆ		ジャガイモのソテーを作る時に使う

キウイ・ぶどう

③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

母においしく食べてもらいたくて作りました。

氏名 渋谷 瞭成

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。

夏野菜のカラフルスパイシー弁当

ジャフバラヤ

〈材料〉(2人前)

- ・ごはん...400g(茶わん約3杯)・ベーコン(5mm幅)...20g
- ・玉ねぎ(みじん切り)...100g(中1/2個)・サラダ油...大さじ2
- ・ピーマン(みじん切り)...10g(小1/2個)・ジャフバラヤ用調味料...85g

- ①玉ねぎ・ピーマン・ベーコンを油で炒めた後、ごはんを加え炒める。
- ②火を止めた後、ジャフバラヤ調味料を加える。
- ③再び火をつけ炒める



豚肉とパプリカのカレー炒め

〈材料〉

- ・豚肉...100g
- ・パプリカ(赤・黄・オレンジ)...1/4個
- ・塩こしょう...適量
- ・カレー粉...適量
- ・サラダ油...大さじ1

- ①豚肉とパプリカを糸切りにして豚肉だけを炒める
- ②パプリカを炒め、塩こしょう、カレー粉をかけて炒る



〈材料〉

- ・ブロッコリー 2~3片 ①ブロッコリーをゆで、トマトを1/4に切る
- ・ベーコン...1/2枚 ②ブロッコリーとトマトを器に盛りつけたら
- ・ミニトマト...1~2個 ベーコンチーズをのせてケチャップをぬる
- ・チーズ...適量 ③オーブンで焼く
- ・ケチャップ...小さじ1

簡単ジャーマンポテト

〈材料〉

- ・ジャガイモ...1個 ①ジャガイモをソーセージを食(はずし)サイズ
- ・ソーセージ...1~2本 に切り、ジャガイモを水にさらす
- ・コンソメ顆粒...小さじ1/2 ②シリコンスチーマーに①を入れコンソメ顆粒
- ・塩こしょう...適量 塩こしょう、しょうゆを加える
- ・しょうゆ...小さじ1/2 ③レブジにかける



チーズ入り卵焼き

〈材料〉

- ・卵...2個 ①砂糖を加えながら卵をまぜる
- ・砂糖...大さじ2 ②熱したフライパンに卵を入れチーズをのけてまく
- ・チーズ...適量
- ・サラダ油...適量 ③②をくりかえしてきたらキッチンペーパーでつつむ



氏名 渋谷 瞭成

⑤お弁当のタイトル

夏野菜のカラフルスパイシー弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)



~家庭からのコメント~

好きなものをおいしく作ると妥協せずがんばって作るといふ姿が楽しかったです。
お弁当も食欲のどる、カレー味のどる、色あざやかな夏のパプリカトマト
ブロッコリーの他、食べやすいポテトボールなど、卵焼きにチーズが入るとおいしかったです！
また作りたいです。

~反省・感想など~

自分はかなり不器用で火傷をしたりして大変でした。だけど弁当を作るときは
とても楽しく、味見をしたり失敗したらどうやったらうまくできるか考えたり盛りつけ方
を考えたりして弁当作りの大変さがわかった。

中学校 2年 2組 9番 氏名 渋谷 瞭成