

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

のり巻、ソーセージ、ブロッコリーの多めでたぎっ、サイコロステーキ、ゆできび、
ピーマンとナスのあけびたし

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。
のり		煮ると炭水化物の食物繊維がふくまれていて消化にいい。
卵		国内産でのり巻きによく合う。
レタス	○	カルシウム豊富、骨密度を高めてくれる。
アラスカ		スケウダラで作っている。
ソーセージ		ハムより歴史は古く「オチノヤ」には既に登場している。
ブロッコリ	○	野菜の中でも特に栄養バランスに優れている！
とうもろこし	○	食物繊維がふくまれており、消化にいい。
サイコロステーキ		スタミナがついていい。運動前に食べてこの食材。
トマト	○	葉っぱが赤いほどリコピン豊富。
きゅうり	○	生産者は山田信子。カルシウムがふくまれていて、夏バテ防止。
ピーマン	○	ビタミンCがふくまれていて、美容にいい。
ナス	○	ポリフェノールがふくまれており、がん予防にいい。

③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

父親に向けて作る。

夏の暑さに負わずに頑張って仕事してね、という思いで作りました。

夏はいつも食欲がなくなるので酢飯でさっぱりと食べられるように、ステーキはスタミナがついてくれるはずなんです。
親の口は合えばいいのだが...

氏名

岩井

⑤お弁当のタイトル

サラダ巻き弁当!

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

初めてののり巻き、具が中心に集まりきれいに巻けました。
江別産の野菜を自分で選ぶ、不器用ながらも一生懸命作ったエピソード
出来たのでお弁当を父親の会社まで届けに行きました。

～反省・感想など～

綺麗に美味しく(自称)できたので、良かった。
喜んでもらえるのが嬉しい。

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。

・のり巻

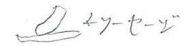
のりを用意し、のりの上に米を乗せ、卵、ネウリ、レタス、アラスカをのせて、
巻いたら完成。



・ソーセージの塩こしょう炒め

フライパンを用意し油をひいて、ソーセージを入れて
中火で炒めた後、塩こしょうをふって完成。

夕でさびとブロッコリーのおでこの



鍋に、お湯を用意し、ブロッコリーと、とうきびを入れ、
ちょうどいい具合になったら、お湯から出し、少し蒸らして、
しょうきはそのまま、ブロッコリーはマヨネーズをそえて完成。



ピーマンとナスびのあげびたし

油と鍋を用意し、鍋に油を入れ、中火であたため、そこにナスとピーマンを入れて
少しあげる。ちょうどいい具合になったら、油から出し、めんつゆに「分量度入れ
味をしめておいて、完成

サイコロステーキの塩胡椒炒め

フライパンを熱し、市販のオーストラリア産サイコロステーキを用意し
フライパンに油をひき炒めて、塩胡椒をふって完成



江陽 中学校 2年 A組 4番 氏名 岩井 麟童

氏名