

## 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

<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ うずらの目玉焼き</li> <li>◦ タコウィンナー</li> <li>◦ 豆腐ハンバーグ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 人参の牛乳いため</li> <li>◦ うずらの串</li> <li>◦ ポテトボール ♪ ポテトボール with 生ハム</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 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) ミントマト	○	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、ミン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。
うずらの卵		北海道産。1個 23 kcal のヘルシーな卵
人参	○	免疫力の向上。バターといためると、ビタミンAが <sup>多く</sup> 出る。
牛乳	○	町村産。カルシウムで骨を丈夫にする!
ウィンナー		トンデンファームで北海道産
豆腐	○	豆腐工房産。良質なたんぱく質を含む
ひき肉		良質なたんぱく質、脂肪、ビタミン <sup>A</sup> を含む
パン粉		炭水化物が豊富!
生ハム		トンデンファームで北海道産
ブロッコリー	○	日本一の生産量
じゃがいも		滝川産。(親せき)
しそ	△	自宅でとれた ↓
キュウリ & トマト	△	

### ③誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

おばあちゃんに作ります。  
 両親が仕事でいない時、ご飯を作ってくれるのがおばあちゃんだからです。  
 いつもとってもおいしいので、負けなぐらいおいしいのを作ろうと思って作りました。

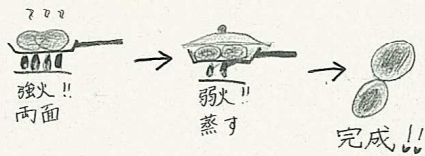
氏名 村田 琴美

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。

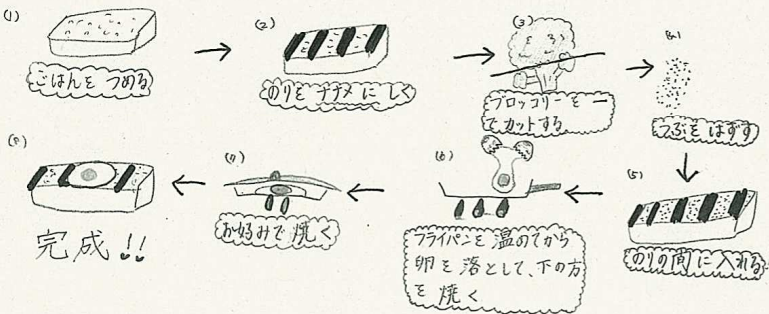
カラフル  
\* ビタミン豊富な colorful 弁当 \*

① 豆腐ハンバーグ

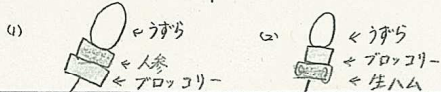
- たまねぎをみじん切りにする
- 玉ねぎ、豆腐、肉、パン粉、こしょうを混ぜる
- フライパンで焼く（強火で両面焼く → 裏にしてフタをして蒸す）
- 弱火で中まで火を通す。



② うずらの目玉焼 ご飯

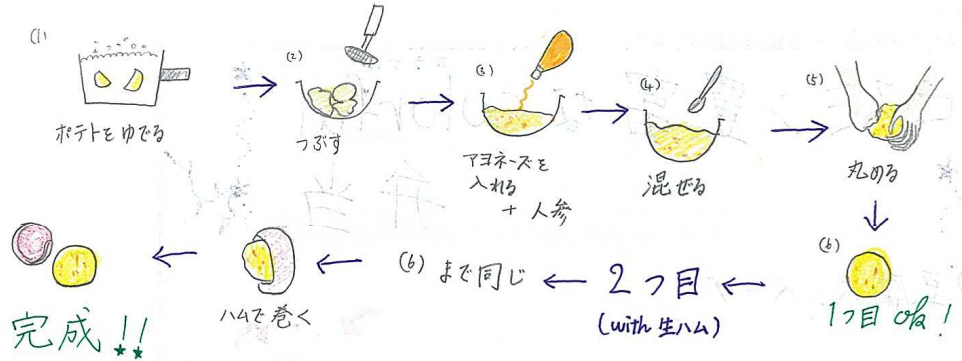


③ うずらの串

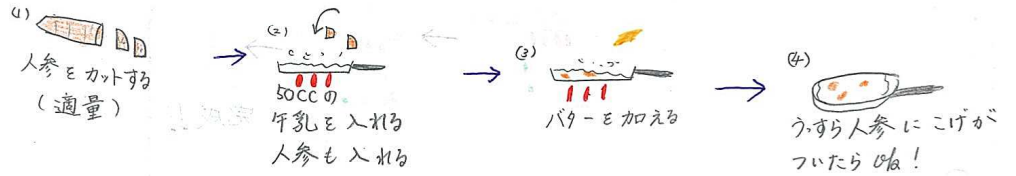


氏名 村田 琴美

④ ポテトボール & ポテトボール with 生ハム



⑤ 人参の牛乳いたの



〜 ラベル 〜

称/きぬとうふ  
材料名/大豆〔(江別産)遺伝組換えでない〕、凝固剤〔塩マグネシウム含有物(にが)〕、消泡剤(グリセリン脂肪酸エステル)  
容量/400g  
賞期限/表面に記載  
保存方法/要冷蔵(1℃~10℃)  
まものですからお早めに召し上がり下さい。  
造者/(株)菊田食品  
海道江別市錦町13番地5  
TEL(011)382-3247

登録PP 乳類:PP/PET 要冷蔵



江別産大豆使用



消費期限 15.8.24

このラベルは、総務省の「食品表示に関する法律」に基づいて作成されています。

近所やさい

生産者 大西 英男 江別産

プロッコリー

本体価格 ¥111

税込価格 ¥120

2\*820522\*501209

⑤お弁当のタイトル

ビタミン豊富なカラフル colorful 弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

メニュー作り、買い物、実際の調理..と、良く頑張っていたと思います。調理時間は2時間半もかかり大変だったと思いますが、その分満足の中へ仕上がりになったのではないのでしょうか。

～反省・感想など～

難しかったです。とても良い経験でした。初めての料理にチャレンジして、出来上がりか不安でしたがおいしかったので良かったです!!

中学校 2年

組 63 番

氏名 村田 瑠美