

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

・お米ライス ・カレー・サラダ

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。
お米(おしまろつき)	○	三好農園 江別市。少し硬、お米に近い食感。
卵	○	生産者 岩崎 聖二さん。つきた卵。普通の卵より少し高い。(平飼いをしている)
玉ねぎ	○	ホウトクニオン。この季節にしかとれない玉ねぎ。
炭焼挽肉(ステーキ)	○	直火炭火製法で、じっくり時間をかけて調理された芳醇な肉。(肉のウインター)
ラニオン(蘭水)	○	江別市工業町19番地の6の工場生産。
ブロッコリー	○	生産者、山口努さんの朝どりの新鮮なブロッコリー。
ホウダイ	○	生産者、小林節子さんの朝どりの新鮮なホウダイ。(あまみかひあごい)
レタス	○	生産者、(有)江別東がっこうのレタス。お味がうみずみずしい。
トマト	○	生産者、小林節子さんの朝どりの新鮮なトマト。
ピザケチャップ(おろしちゃんのかき揚げ)	○	濃厚でスパシーな味が特長なケチャップ。煮物にも合う。
ピーマン	○	生産者 中原和夫さんがうけたピーマン。
ニンジン	○	生産者、小林節子さんがうけたニンジン。

③誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

父さんと母さんに作りました。

お米ライスとカレー・サラダを作ろうと思、た理由は、江別の特産品を思い浮かべていける、お米が、二つのメニューに一致したからです。

江別の特産品売場、朝どりの野菜売場とビッグハウスに母さんと一緒に、アドバイスをもらいながら、買い物に行きました。

江別産の野菜は新鮮で安い！卵、加工品は少し高かったが、喜んで食べてもらえるように作りました。

食べてもらえるように作りました。

氏名 平野 凜門

⑤お弁当のタイトル

オール江別のオムライス弁当

⑥盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

江別の特産品や江別産の野菜を親子で改めて話したり、買物へ行く事にお礼の知識やマナーを考え直す事ができ良かった。オムライスもラッセルサラダもおいしく出来て、見た目もきれいで楽しめるお弁当になり、次回への意欲へとつながるとうれしく思います。

～反省・感想など～

全て江別の食材でつくったせいか、とてもおいしくいただけました。今回つくった材料の中で、卵があまりなかったか、卵はもう少し黄色がた。あんもコシが弱く、かき混ぜがよかったです。

とてもおいしかったです。ごちそうさまでした。

中学校 2年 B組 17番 氏名 平野 楽門

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。



オムライスの材料

- ①玉ねぎニンジン、ソーセージを全て1cm角に切る。
- ②卵を割りほぐす。
- ③フライパンに油をぬる。卵を火にかけておく。
- ④オリーブオイルをぬく。
- ⑤フライパンで材料をいため、塩コショウコンソメで味付けする。
- ⑥⑤にけつちゃんチップを大匙4杯ほど量かきはんを入れる。

⑦④に⑤のケチャップソースをつた。

⑧完成

ラッセルサラダの材料

- ①レタスを10センチにちぎる。
- ②トマト10センチに切る。
- ③ピーマンを4等分する。
- ④ブロッコリーを切る。
- ⑤あんもを切る。

⑥ラッセルサラダを盛りつける。 ⑦完成。



氏名 平野 楽門