


【1】お弁当のタイトル

野菜たっぷり、彩り弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

じゃがいも 

今回使った新じゃがは、きれいに洗えば皮まで食べることが出来ます。ビタミンCとカルウムが豊富で、江別市内では20種類以上の品種が作られています。

【4】PRポイント・おすすめの一品

カップピーマンチーズ焼き
中に入っているマカロニサラダの
じゃがいもとニンジン、カップの
ピーマンと3つの江別産の野菜
が入っている一品です。ピーマンの
食感も抜群で、おすすめです。



【5】家庭からのコメント

初めて作った卵焼きですが、黄色くきれいに焼けていました。
ひと手間かけてマカロニサラダをピーマンに
詰めイチーズ焼きにしたのがとても美味しかったです。
また、作ってくると嬉しいです。

【6】反省・感想など

お弁当を作ったのも、これだけの品数を一度に作
ったのも初めてだったので大変でした。予定していた
よりも時間がかかってしまったので、もっと調理に
慣れたい、手際良く作れるようになりたいです。でも、
母がおいしいと喜んでくれたことは嬉しかったし、
作って良かったと思えました。また作りたいと思います。

中学校 2年 4組 53番 氏名 石墨 優香

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"> ・大根の葉とれんげすのおいむり ・たまご焼き ・肉巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリーのおかか和え ・ミニトマト ・カップピーマンチーズ焼き
---	--

②材料(1)人分

江別産の食材・加工品には○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き出しましょう。

材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
お米(ななつぼし)		北海道内で生産量1位・消費量1位の品種。艶があり、粘りとコシがあり、また甘味があるのが人気の理由。「米の食味ランキング」で特Aの評価。
たまご		たまごには、「熱凝固性」「乳白性」「乳化性」の三大特性といわれる特徴があり、様々な料理に役立つ。栄養豊富で、一番多く含まれているのはタンパク質。
にんじん	○	カロテンが多く含まれていて、1cmのカロテンをビタミンAに換算すると、1日の成人男性の必要量の2倍。生産者は星野富美子氏。
いんげん	○	アスパラガスにも含まれるアミノ酸、「アスパラギン酸」が含まれていて、疲労回復やスタミナ増強に効果があるとされる。生産者は砂川隆広氏。
豚肉		ビタミンB1の含有量は食品の中でもトップクラスで、牛肉の8倍。他にも、太りにくい身体を作る「ロイシン」、脳を活性化させる「アラキドン酸」も含まれる。
ブロッコリー	○	江別市のブロッコリーは、作付面積、収穫量ともに道内1位。ビタミンCの含有量がレモン果汁の2倍で、疲労回復や美肌効果が期待できる。生産者は藤野正広氏。
ミニトマト	○	江別市内で多くの品種が作られている。赤い色素のリコピンは、抗酸化作用があり、がん予防にも効果があると言われている。風邪予防の効果も。
マカロニ		マカロニは、パスタの一種で、直径3mm～5mmほどの円筒状のショートパスタ。日本では、チヂミやカラシチヂミに使用されるコロンパスタが、その利用方法が幅広い。
じゃがいも	○	本名は「馬鈴薯」。原産地は南米のアンデス地方で、十字科の野菜。ジャガイモにたっぷり含まれるビタミンCは肌にも良い。生産者は長井英代氏。
ピーマン	○	ビタミンA、ビタミンCの豊富で、夏バテに効果が期待できる。βカロテンも含まれていて、風邪予防、肌の荒れを解消するのに役立つ。生産者は林謙治氏。
大根の葉	○	ビタミン、カルシウム、カリウムなどのミネラルを含んでいる。カルシウムの量は小松菜に匹敵するほど。生産者は遠藤健一氏。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お母さんに。
いつもおいしいごはんやお弁当を作ってくれているので、感謝の気持ちを込めて作りました。
また、いつも頑張ってくれている仕事や家事の疲れが少しでも取れて、体調が整うように野菜をたっぷり使って作りました。

氏名 石墨優杏

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。(複数枚でもOK)

肉巻き

- ① インゲンを洗ってレンジで加熱する。(ブロッコリーと一緒に)
- ② ニンジンを洗って皮を向き、切ってゆでる。(ジャガイモ、マカロニーと一緒に)

③ 加熱したインゲンとニンジンを半分に切る。



巻きやすいよう
縦長に切る。

④ 肉を半分に切る。

⑤ ニンジンとインゲンを2つずつ肉で巻く。

⑥ ⑤に塩シヨウをふる。

⑦ ⑥をフライパンで焼く。

Point! 肉の端を最初に下にして焼くと、はがれてこない!

⑧ 詰める前に切って完成。



こう切ると、
見栄えが良し!

ブロッコリーのおかか和え

- ① ブロッコリーを洗って切り、レンジで加熱する。(インゲンと一緒に)
- ② 細かく切る。
- ③ かつおぶし、めんつゆを加えて混ぜたら、完成。

たまご焼き

- ① たまごに、おりん、だし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ② 圧子焼き用のフランクパンに数回に分けてたまごを入れ、焼く。
- ③ 詰める前に切って完成。

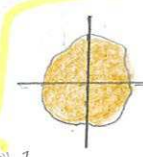
最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう!!

氏名 石墨優杏

④作り方

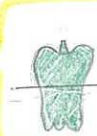
わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。(複数枚でもOK)

カップピーマンチーズ焼き



同じ時間やゆであがるように、切る大きさに気を付ける!

- ① ジャガイモとニンジンを洗って皮をむき、切ってゆでる。
- ② ジャガイモが半分ほど柔らかくなったら、マカロニを入れ、4分ゆでる。
- ③ ②の間にピーマンを半分に切り、種を取っておく。
- ④ ゆであがったジャガイモをつぶしながら、ニンジン、マカロニと混ぜる。
- ⑤ マヨネーズ、砂糖、塩しょう油を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を切っておいた③のピーマンに詰める。
- ⑦ チーズをのせて、魚焼きで焼いたら完成。



種は、底に穴があかないように、スプーンでしっかりと取る。

大根の葉としらすのおにぎり

- ① 大根の葉を細かくきざしておく。
- ② しらすと大根の葉をから炒りする。(マカロニサラダの具をゆでている間に。)
- ③ 酒、オリーブオイル、砂糖、しょう油、めんつゆなどを加えていためる。
- ④ ボウルにご飯と③を入れ、混ぜる。
- ⑤ ④をいぎって、完成。

最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう!!

氏名 石墨優杏