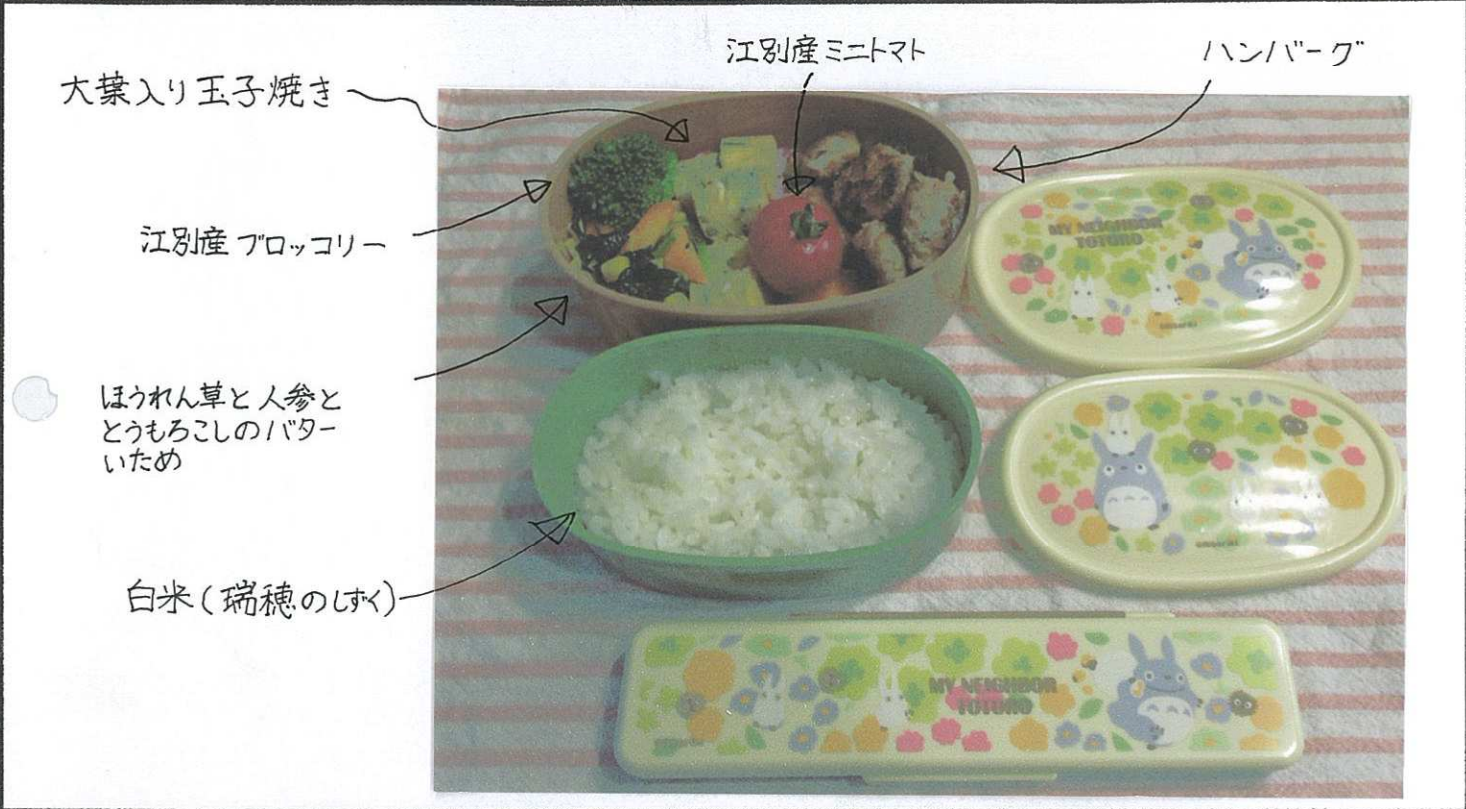


【1】お弁当のタイトル

ありがとう弁当♡

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

ブロッコリー

野々川 正美さんが作ったブロッコリーはとても甘くておいしいです。普段は調味料をかける私も、何もつけなくて、おいしくいただけるほどの味です♡ぜひ食べてみてください。

【4】PRポイント・おすすめの一品

大葉入り玉子焼き

小学生のとき、お母さんから教えてもらった玉子焼きの作り方！隠し味に 塩いごおつゆを入れているのも美味しさのポイント!! 大葉のかわりにネギを入れてもおいしいです♡

【5】家庭からのコメント

とても美味しい お弁当を
ありがとう♡
ごちそうさまでした ♪
また作って欲しいなあ～

【6】反省・感想など

普段あまり料理をすることはなくて、今回つくってみて毎日つくってくれているお母さんが改めてすごいと思ったり、感謝しなきゃと思いました。お弁当つくるのに、時間はかかってしまいましたが、すごく楽しくつくることができたのはよかったです。また、江別産の食材や、食材の栄養について知ることができたのも、よかったです。また作りたいと思いました。

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

大葉入り 玉子焼き ミニトマト	ご飯 ハンバーグ	ほうれん草ととうもろこしと人参の炒め物 ブロッコリー
--------------------	-------------	-------------------------------

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 (瑞穂のしずく)	○	きたくりん。江別市内の農家で生産されたお米は、市内にある乾燥施設「瑞穂の館」に集められ、より自然に近い状態で乾燥させて消費者に届けられている。
ブロッコリー	○	生産者は野々川正美さん。ブロッコリーは緑黄色野菜でとても栄養価の高い。リン、葉酸、鉄分、マanganese、食物繊維、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、カリウムなどの栄養が含まれている。
ミニトマト	○	生産者は山田陽子さん。トマトが栽培されたのは、16世紀以前のメキシコ。栄養素はリコピン、βカロテン、ビタミンB ₂ 、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、リノール酸、食物繊維。ミニトマトにはトマト以上の栄養素がぎゅっと詰まっている。
卵		卵の主な成分はたんぱく質。卵のアミノ酸スコア(アミノ酸のバランスを数値化したもの)が100。20種類のアミノ酸が含まれている。私達の体に必要なあらゆる栄養素が含まれている。
大葉	○	生産者は植村晴雄さん。防腐・殺菌作用の他にも、B1、B2、B6、βカロテン、ビタミンC、E、K、カルシウム、鉄、カリウム、マanganese、亜鉛など不足しがちな栄養素が豊富に含まれている。
とうもろこし (恵味ゴールド)	○	生産者は大野加代子さん。「味来(みらい)の品種改良型のとうもろこし。まるでフルーツのような甘さが特徴。果皮が柔らかめで生でもおいしく食べられる。日持ちがよく、甘みがおちにくいのも特徴。
ほうれん草 (函館)		ほうれん草は緑黄色野菜の中でも鉄分が豊富。初めて栽培されたのはアジア。ほかにも、βカロテン、ビタミンC、カリウム、マンガン、シュウ酸、亜鉛等が含まれている。
人参	○	生産者は中原和夫さん。健康に良い免疫力を高める効果がある。緑黄色野菜の特徴であるカロテンの多さも特徴の一つです。緑黄色野菜の王様とも呼ばれることもある。
牛豚ミンチ		タンパク質を豊富に含んでいる。脂肪分も多く含んでいる。
玉ねぎ		玉ねぎは、血液をサラサラにする効果。ワスリキカズラ目ヒガンバナ科ネギ属に属する植物。リン、ビタミンB1、ビタミンC、βカロテン、葉酸、カリウム、食物繊維などを含まれる。
パン粉		調味料 (その他) 塩、こしょう、バター、油、めんつゆ、砂糖、ソース、ケチャップ

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お母さんに作ります。
夏休み中ずっと朝早くからおいしいお弁当をつくってくれたお母さんへのお礼の気持ちを込めて作りました！毎日つくってもらった世界で一番の玉子焼きをこどもは私がつくりました。

氏名 角田 未来

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)

玉子焼き

- ① 大葉を 適当な大きさにきる。
- ② 卵、砂糖、追いがっおっゆ、大葉をボウルに入れ、混ぜる。
- ③ 玉子焼き用のフライパンに②を入れ、フライ返しを使って焼く。

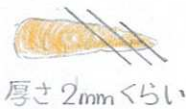


きるのはよ〜く冷ましてから!



炒め物

- ① ほうれん草を 適当な大きさにきる。(1口サイズくらい)
- ② にんじんの皮をむいて↓のようにきる。ヘタは先にとる。



食べること、火をとおすことを考えて、きる



- ③ とうもろこしはゆでて、バラバラにしておく。

＜バラバラの仕方の例＞



しんを残すように、縦に包丁を入れる。
それを360°やればOK!

- ④ にんじん ⇒ ほうれん草 ⇒ とうもろこしの順に炒める。

Q なんてこの順?

火のとおりにくいものから順番に炒めるから

- ⑤ 塩・こしょうで味つけすれば完成 ✨

ブロッコリー

- ① 洗って 適当な大きさにきる。
- ② 沸騰させた湯に塩を入れ、ゆでれば完成 ♪

ミニトマト

- ① 洗う。

おいしいトマトの選び方 🍅
(ヘタが立ってるもの
皮の色むらがないもの)

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 角田 未来

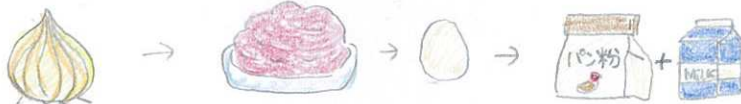
④作り方

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)

ハンバーグ

- ① 玉ねぎをみじん切りして炒める。
- ② ①を冷ましたらボウルに入れる。
- ③ ボウルに↓の順番に入れる。

(玉ねぎ) → ひき肉 → 卵 → パン粉 (牛乳入り)



- ④ ナツメグと塩・こしょうを加える。
- ⑤ よ〜く混ぜ、1口サイズにする。
- ⑥ フライパンで焼けば完成 ✨



お弁当

つめるときの工夫 ♡

- ① 色あいを考える。
- ② すき間をつくらない。
※くずれないように。

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 角田 未来