

【1】お弁当のタイトル

江別の恵みたっぷり弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

とうもろこし

ゆでて食べてもおいしいし、  
サラダやコロッケ、スープなどいろいろ  
な料理に使えるので便利。

【4】PRポイント・おすすめの一品

たこコロッケ

外はカリッと中は  
ほくほくでとっても  
おいしい。  
(油で揚げるのが大変でした)

【5】家庭からのコメント

江別産の食材がたくさんあることを  
知り、調理方も学ぶことができました。  
楽しくお料理していたので  
これからも作ってもらおうと思います。  
あっさり薄い味つけで、とてもおいしかったです。

【6】反省・感想など

普段あまり料理をしないので、  
思っていたよりも、時間がかかり、  
大変でした。  
野菜をゆですぎると、おいしさが  
失われることがわかりました。

中学校 2年 / 組 4番 氏名 山崎 友愛



## 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

枝豆ごはん・コロッケ・チーズ春巻き・アスパラベーコン・コーンソテー・チーズ巻き卵

### ②材料(4)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(ゆめぴりか)	○	ほど良い粘りと甘みから生まれた日本一おいしい米「ゆめぴりか」。
じゃがいも(北あかり)	○	中身は濃い黄色で甘みが強い。 栄養価が高い(ビタミンC、カロチンが豊富)
玉ねぎ	○	肉厚で甘みのある(札幌黄)という品種。 幻の玉ねぎといわれています。
とうもろこし	○	新鮮なとうもろこしを直売所で手に入れることができます。
枝豆		タンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富にふくんでいます。
大葉	○	葉が大きく、やわらかい。殺菌作用が豊富。 ビタミンやミネラルが多く含まれている。
卵	○	太田ファームの新子卵。 新鮮で生でもおいしく食べられます。
クリームチーズ	○	町村農場 自産家のクリーム、生乳を使用している。
アスパラガス	○	ビタミンEや、葉酸などがバランス良く含まれている。 夏のアスパラはやわらかく、黄緑色です。
ベーコン	○	トンデンファーム 厚みがあり、とってもジューシー。 炭火を使って乾燥させている。
ブロッコリー	○	作付面積と収穫量が江別が道内1位

### ③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

祖父と祖母に作りました。  
おいしいお米や野菜を作ってくれるので、感謝の気持ちをこめました。

氏名 山崎 友愛



#### 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)

### 〜コロッケ〜

- 1, ジャガイモをゆでて、マッシャーでつぶす。
- 2, いためた、玉ねぎとゆでたとうきびを1と混ぜる。
- 3, 小判型に丸める。(冷蔵庫で冷やす)
- 4, ころもをつける。小麦粉⇒卵⇒パン粉の順に付けて160度の油で揚げる。
- 5, 周りに色が付いたら、ひっくり返す。  
(始めに、さわると破裂するので少し待つこと)



### 〜チーズ春巻き〜

- 1, 棒状に切ったチーズを大葉で巻いて、ぎょうざの皮で、さらに巻く。
- 2, 油で揚げ、塩をまぶしたら完成。



### 〜アスパラベーコン〜

- 1, アスパラをさっとゆでる。(かために)
- 2, ベーコンを巻いて、ようじでとめる。
- 3, フライパンで焼く。ベーコンから油が出てくるので、弱火でじっくりと焼く。
- 4, 塩こしょうをして、正油を回し入れる。



### 〜枝豆ごはん〜

- 1, 炊き上がったごはんには塩と枝豆と白ごまを入れて、混ぜ合わせる。  
(あっさりしているなので、夏にぴったり)

### 〜チーズ巻き卵〜

- 1, うす焼き卵をつくり、冷ます。
- 2, 1にクリームチーズを巻き、完成。



### 〜コーンソテー〜

- 1, にんじんは短冊切りにして、ゆでる。
- 2, 包丁でとうもろこしをそいで、バターでいためる。
- 3, 塩こしょうをする。



### ブロッコリー

うまく  
いった



ブロッコリーをゆで  
すぎると、色が悪く  
なり、味もわる。

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 山崎 友愛