

【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

自分で食べててもおいしいし、
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

パンコロッケ

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。
楽しくて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。
あま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。

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よう。

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(れんげ黄)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、鉄分などを豊富に含んでいます。
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	○	町村農場より自産家のクリーム、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	○	トンテンファームより厚みがあり、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)

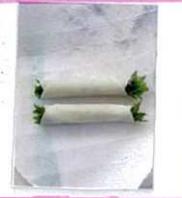
～コロッケ～

1. ジャガイモをゆでて、マッシュしてつぶす。
2. いたためた、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. ころちをつける。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。
(始めて、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塩と枝豆と白ごまと入れて、混ぜ合わせる。
(あっさりしているので、夏にぴったり!)

～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。



～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。



～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、味もあらる。

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