

【1】お弁当のタイトル

受験応援弁当!

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

私の中でのイチオシの江別産食材はハルユタカです。
理由は、今回はグラタンだけだったけれど、ハルユタカは色々な料理に使えるからです。とてもモチモチしていておいしいです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

私の中でのおすすめの一品はトマトドリアです。
理由は、トマトの中身をくりぬいてご飯を入れ、主食として作れ、簡単なので一人でも作る事ができ、とてもおいしいからです。そして、中に入れてご飯をくりぬいたトマトをケチャップで味つけをしています。

【5】家庭からのコメント

普段はあまり料理をしないので作るのが大変そうでした。時間もかかっていたけれどすごくおいしかったです。主食のトマトの料理が工夫されていておもしろかったし、一番おいしかったです。それ以外の料理もたくさん工夫されていて頑張っていたと思います。

【6】反省・感想など

普段料理をしないのでとても時間がかかり大変でした。自分で思っていたよりもわからないことが多く、お母さんに教えてもらいながら作りました。でもお姉ちゃんがおいしいと言ってくれたのでうれしかったです。いつもは母が作ってくれてご飯も残すことが多いので今回の料理で料理の大切さがよくわかりました。

江別第二 中学校 2年 2組 40番 氏名 鈴木 莉々子

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

- グラタン ○ トマトドリア ○ コーンとえびの天ぷら
- たまご焼き ○ ポテト

②材料(2)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
牛乳		アミノ酸スコアが100。
小麦(ハルユタカ)	○	北海道の小麦100%。モチモチしていておいしい。
トマト	○	甘くて、大きさが大きい。
玉ねぎ	○	無農薬だから安全。
大根の葉	○	緑黄色野菜でも淡色野菜でもある野菜。
鶏もも肉		脂肪分が少なくて、肉が柔らかくておいしい。
卵	○	江別産の卵で、全体的に白っぽい色。
じゃがいも	○	デンプンが多く蓄えられている。
お米(道内米)		甘く、モチモチしていておいしい。
とうきび	○	糖分が主成分でエネルギーの補給源。
えび		良い味がでて、フワフワしている。
アカロニ		穴あきマカロニ

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

「お姉ちゃん」
中学3年生で受験勉強で忙しいため、
おいしいお弁当を食べてもらおうという思い。

氏名 鈴木 莉々子

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)

グラタン

- ① 溶かしたバターにハルユタカを入れていためる。
- ② 牛乳を少しずうなめらかになるように入れる。
- ③ トロツとなるまで煮る。
- ④ 鶏もも肉、玉ねぎ、大根の葉、ゆでたマカロニを加える。
- ⑤ コンソメと塩コショウで味をつける。

コーンとえびの天ぷら

- ① とうもろこしの実をはずす。
- ② えびの背わたを取って下しやりをする。
- ③ えびの半分をあらみじん切りにし、半分をたたきつぶす。
- ④ えびと卵と塩コショウを入れて、ネツリするまでませる。
- ⑤ 3~4分間油であげる。



ポテト

- ① $\frac{1}{4}$ にじゃがいもを切る。
- ② 油であげる。
- ③ 塩で味つけする。

トマトドリア

- ① トマトの中をくり抜く。
- ② トマトの中身をブレンダーですりつぶし、トマトケチャップにする。
- ③ ご飯に炒めた玉ねぎと、トマトケチャップを入れる。
- ④ ③のご飯を①のトマトに詰める。
- ⑤ ④の上にチーズをかけ焼く。



卵焼き

- ① ボウルに卵を入れる。
- ② しょうゆ、塩、石砂糖を入れる。
- ③ フライパンに②を $\frac{1}{2}$ 入れる。
- ④ 残りの卵も入れる。
- ⑤ きれいに巻く。



最後にお弁当箱に盛りつけて完成!

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 鈴木 莉々子