

【1】お弁当のタイトル

暑さに負けない！ 夏バテ防止の元気モリモリ弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

〇ブロッコリー
江別の農産品の中でも代表的な野菜で、作付面積及び収穫量ともに道内1位を誇る

【4】PRポイント・おすすめの一品

〇ラーメンサラダ
暑い日でも、冷たいものが食べられるようにと思い作りました。
〇梅とシソ入りの火焼き
シソや、梅を入れることで、サッパリとした味つけにしました。

【5】家庭からのコメント

毎日の手ぬき弁当を反省しました。
江別産の野菜、旬の夏野菜の特徴を多めに調べて調理しました。子供は一品は良いです。手ぬき弁当はお母さん作りの感じがしました。

【6】反省・感想など

あんまり料理を褒められないから、こういう感じで家族のために作ったりするのはいい機会だと思っ
完成図を見て、フルーツがなかったから、失敗したなーと思いました。

中学校 2年 1組 14番 氏名 森 龍人

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

ラーメンサラダ、梅とシソ入り卵焼き、いんげん豆のごまあえ
 ヒーマンの肉づめ、ブロッコリーのベーコン巻き(カレー味)
 たらこと大根の葉のふりかけごはん、ヒジキ

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
ラーメンサラダの麺	○	暑い夏には、冷たく食べれるようにラーメンサラダを選びました。
きゅうり	○	ビタミン、ミネラル、食物繊維のバランスが良く、夏にぴったり。
人参	○	人参はカロテンが特に多く、ビタミンB1、B2、Cを少量ふくみ、ミネラル類のカリウム、鉄、リンも豊富。
トマト	○	トマトにはリコピンという癌や動脈硬化を予防する栄養素が多くふくまれている。
シソ	○	抗菌作用、抗酸化作用、防腐作用などの効果があり、ビタミンやミネラルがとても多くふくまれている。
とうきび	○	とうきびの主な成分は炭水化物で、ビタミン、カリウム、マグネシウムなどのビタミン群や、各種ミネラルがバランスよくふくまれている。
ヒーマン	○	ビタミンA、Cが多く、鉄やカルシウムも豊富、疲労回復にも効果的。江別ではフルーツヒーマンが有名。
ひきにく	○	ひびんファームで、江別産のハンバーグが売っていたので、買ってきて作りました。
ブロッコリー	○	ビタミンCが多く、癌予防効果や、ヒロリ菌抑制効果があるとされている。
ベーコン	○	トゲンファームでスライスベーコンが売っていたので、買ってきて作りました。
梅干し		クエン酸が多くふくまれており、疲労回復作用や、抗酸化作用、殺菌効果がある。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

父さんのために作りました。
 父さんはクリーニング工場に働いているんですけど、暑い夏には大変だろうなーと思って、弁当と冷たいラーメンサラダを作りました。

氏名 木本 龍人

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

②材料()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
たまご	○	たまごはビタミンCと食物繊維以外のすべての栄養素をふくんでいるとされている。
いんげん豆	○	主にカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル類とビタミンB1、B2、Cなどの食物繊維がふくまれている。
大根の葉	○	カルシウムや鉄分やビタミン類、食物繊維なども豊富。
タラコ		タラコはビタミンの含有量がとても多く、ビタミンEや、ビタミンB1、ビタミンB2などが多く含まれている。
ひじき		カルシウム、ビタミンK、鉄、ヨウ素、マグネシウム、食物繊維が豊富。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

氏名 木 龍人

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)

①ピーマンの肉づめ



- ・ピーマンは約1.5mmくらいの厚切りにして、種を取る
- ・ピーマンにひき肉をつめ、油を大さじ1で焼く
- ・ケチャップをそえて、完成

②ラーメンサラダ



- ・とうきびをゆがいてから、コーンを全部取る。
- ・トマトを半分に切る
- ・人参をせん切りにする



- ・きゅうりをぎばし切りにする(スライサー)
- ・ラーメンサラダの麺をゆでてから、盛り付けをして、ドレッシングをかけて完成

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 森 龍人

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)

③ タラコと大根の葉のふりかけ



- ・タラコは中身を取り出し、耐熱皿に入れて、酒をふって加熱する
- ・大根の葉と葉はみじん切りにして、油でいため、しょうゆをつける
- ・たらこ大根の葉を混ぜ合わせて完成

④ ブロッコリーのベーコン巻き



- ・ブロッコリーは塩少々入れゆでる
- ・ゆじたブロッコリーにベーコンをまきつける
- ・容器にコンソメ顆粒→粉チーズ→カレー粉の順でふりかけ、レンジで三分ほど温める
- ・トースターで軽く焼きいろをつける

⑤ いんげんのごまあえ



- ・いんげんのはしを折って、すじとりをする
- ・沸騰した湯に塩を少量加えてゆでる
- ・水にさらす
- ・ゆじたいんげんをななめ切りにして、ごまにあえる

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 森 龍人

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)

⑥ 梅とシソ入り卵焼き



- ・梅干は種をとって、包丁で細かくする
- ・シソはせん切りにする
- ・あとは通常の卵焼きと同じやり方で作る。
- ・(卵とシソと梅を混ぜ合わせ、フライパンに入れた後、焼きあがったらひっくり返したりして作る)

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 森 龍人