

【1】お弁当のタイトル

えべチュンの健康お弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

〜マダーボールスイカ〜  
小さいスイカですが、甘くてみずみずしくとても美味しいです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

〜きんぴら麺〜  
じゃがいも、人参、ピーマン、ちりめんじゃこで作ったきんぴらは、今回の麺にも合うけど、ご飯にもおつまみにも合います。お弁当のおかずの一品にもなるので、たくさん作り置きします。

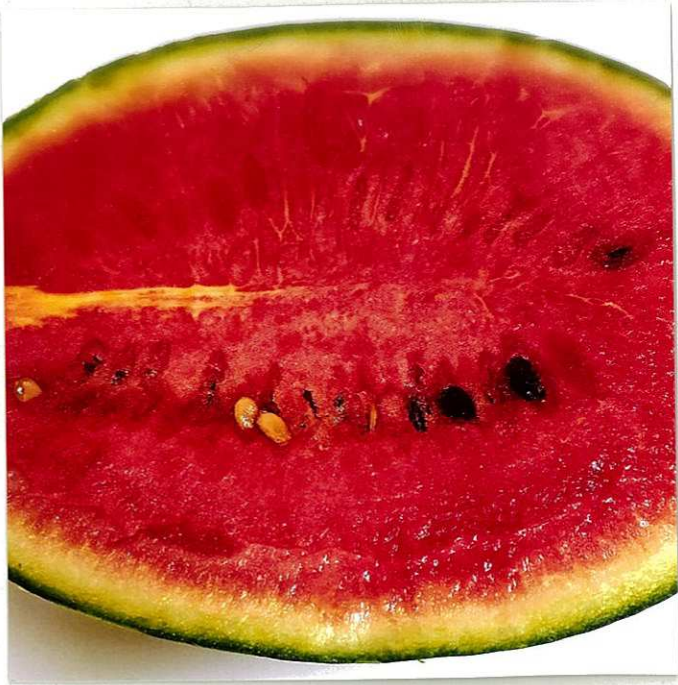
【5】家庭からのコメント

とてもおいしかったです。妹に女子力負けたな〜と思いました。私も「えべチュンの健康お弁当」を作って高校に持っていきたいです。結構よ味も見た目も想像以上の美味しかったです。お尻に草履鞋仕しはママのことをサポートし、好みを上げられることを願っています。パパより。

【6】反省・感想など

夏バテ防止の料理や、熱中症予防の料理は、あまり知らなかったけど、今回作ってみて、作れるようになった料理が増えて良かったです。

中学校 2年 A組 33番 氏名 奥塚 水咲



## 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

- ・きゅうりとササミの梅和え
- ・きんぴら麺
- ・マダーボールスイカ

### 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。

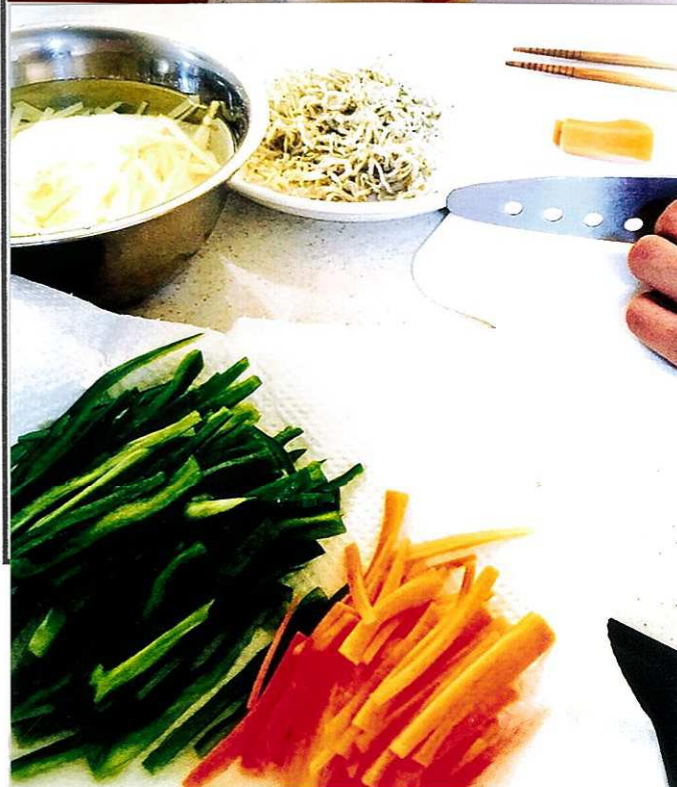
| 材料       | 江別産 | 食材の特徴、江別とのかかわりなど  |
|----------|-----|---|
| ミニトマト    | ○   | Bカロテンを程よく含み、体の中で"ビタミンA"に変わり、抗発ガン作用、髪 <sup>の</sup> 健康維持、活性酸素抑制、目の健康維持、皮 <sup>の</sup> 、粘膜の細胞の <sup>効果</sup> |
| きゅうり     | ○   | 水分補給・体を冷やす、毒素排出、ビタミン補給、肌へのミネラル補給・消化・減量にも効果がある。むくみ・便秘解消に!!   |
| ブロッコリー   | ○   | コレステロールや血圧を下げ、美肌に!!   |
| じゃがいも    | ○   | むくみ・高血圧・胃腸の調子を整える。  |
| ピーマン     | ○   | ビタミンC・高血圧予防のカリウムとルチン。   |
| えべっちゃんめん | ○   | 北海道江別産小麦100%、生麺を2日間熟成乾燥。  |
| ちりめんじゃこ  |     | カルシウム、ビタミンDなど豊富に含まれている。   |
| 鶏ササミ     |     | たんぱく質が多く、低カロリーな食材。ビタミンA・ビタミンB2・ナイアシン・パントテン酸が豊富なので、肉体疲労の回復に役立つ。  |
| にんじん     |     | たくさんのカロテンが含まれている。体内でビタミンAに変換され、髪 <sup>の</sup> 健康維持や、視力維持など  |
| 長ねぎ      |     | カロテンやビタミンC、抗菌・抗ウイルス作用のあるネギオールという成分が含まれている。  |
| スイカ      | ○   | トマトよりも1.4倍のリコピンが含まれている。90%が水分と <sup>で</sup> 、水分の中には、ミネラルや糖分も含まれているので、熱中症予防になる。                            |

### ③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

暑い日に、内勤ではなく、現場で仕事しているパパと、夏休みも、夏期講習や部活で忙しくしているお姉ちゃんに、夏バテや熱中症予防にという気持ちで作りました。

氏名 奥塚 水咲



数枚で

きゅうりとササミの梅和え

- ① ササミは、熱湯で湯がく。
- ② きゅうりは、塩もみをして、輪切りにする。
- ③ 梅干しは種を取って、包丁で叩く。
- ④ ネギは輪切りにする。
- ⑤ ササミを裂いて、全部混ぜる。

まんぴら麺

- ① えべっちゃんラーメンは、ゆでて、冷水で洗ってえごま油を混ぜておく。
- ② じゃがいもは、せん切りにして水にさらす。
- ③ 人参とピーマンはせん切りにして、キッチンペーパーで水分をしっかりと取る。
- ④ ちりめんじゃこを炒める。
- ⑤ 野菜を加えて、だしを加えて炒める。
- ⑥ 砂糖・みりん・酒・しょう油・すりごま、いりごまを加えて、さっと炒める。

てもわかりやすいようにまとめよう！！

氏名 奥塚 水咲