

【1】お弁当のタイトル

夏野菜たくさんお弁当!

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



お弁当にも、おうちで生で入れたから、新鮮でおいしい!
ミニトマトは、甘くて、お弁当もたくさんとれるし、おいしい!

【4】PRポイント・おすすめの一品

夏野菜多め!! 野菜いため



江別産の、新鮮でおいしい野菜を、三つも使ってつくったもの。細く切って、食べやすくしました。

【5】家庭からのコメント

・材料を切るところから始め、わりと手際よく作っていました。
作ったものは冷めてからお弁当箱に入れるようアドバイスをし、言めてくれました。
味付けも良く、おいしくいただきました。

【6】反省・感想など

普段、お弁当をくらたいので、お弁当をつくる大変さが、とてもわかりました。
いつもつくってくれているお母さんに感謝しなければと思います。
楽しくつくって良かったです。

江陽 中学校 2年 B組 31番 氏名 伊藤 紀美奈

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

- ・たまご焼き、夏野菜とお肉のいわめもの。
- ・ピーマンの肉づめ、キュウリとベーコンの串刺し。

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
ななっぼし		農家の方から直接買っているの、親せん。
うめぼし		はちみつで味付けされているので、少し甘く、少しすっぱい。
ミニトマト	○	生産者：森勇貴さん。 βカロテンがふくまれており、体内で、ビタミンAになる。
たまご(茶)		白いたまごではなく、茶色のたまごを使うことにより、黄身がきれいで、たまご焼きなどが、白っぽくならず、きれいな色になる。
ピーマン	○	ビタミンCとβカロチンが豊富。ビタミンCの量は、大ぶりなものなら、レモン1個分と同じくらい。
ナス	○	ナスの94%は水分と糖分。生産者：木村ファームさん 100g中、22kcalという、低カロリーかつ低たんぱく。
ニンジン	○	カルシウム、食物繊維を含む、優秀な食品。カロチンが豊富。血中のカロチンが多いと、がんの発生率が低くなる。
キュウリ	○	キュウリは成分の約95%が水分。カロリーが低く、カリウムの利尿作用により、むくみを解消してくれる。
ベーコン		ビタミンB1が豊富。不足すると、イライラしたり、疲労感を感じたりしてしまう。
豚肉		肝臓の機能を高め、コレステロールを低下させる。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お父さん。

→ いっつも仕事を頑張っているの、思返ししたいと思、た。

にんじんが苦手なので、あまりにんじんがイヤだと思わないよう、野菜いためを、つくってあげようと思った。

氏名 伊藤 妃美奈

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)

<野菜のための作り方>

- ① にんじん、なす、ピーマンを洗う。
- ② これらの野菜を右図のように切る。
! この野菜も食べやすいように、うすく切ること!!
- ③ この野菜を火に通して焼く。
- ④ その間に、豚肉を食べやすい大きさに切り、塩=しょうで少し味付けをする。
- ⑤ 野菜に少し火が通、たら、豚肉を入れる。一緒に焼く。
- ⑥ たれと塩=しょうを入れて味をつける。
- ⑦ しっかりと焼けたら完成*。



<ピーマンの肉詰め> ① たまねぎをみじん切り。

- ② ひき肉をボールにいれ、そこにはたまご1個、塩=しょう少々、だし少々を加え、しっかりと混ぜるように=ねる。
- ③ ピーマンをあらって、中に入っているたねをとり、中を空洞にする。
- ④ そのピーマンの中に、先ほどの肉をつめる。=>
- ⑤ 焼き目がつくまでしっかりと焼く。
- ⑥ *完成*



<キュウリとベーコンの串刺し>

- ① キュウリを輪切りし、串に刺せる大きさに、切る。
- ② ベーコンを細く切り、丸めて巻く。
- ③ キュウリ→ベーコン→キュウリの順に串に刺したら完成*。

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 伊藤 礼美奈