

【1】タイトル

いつもありがとう弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

☆ スッキーニ (江別産)  
 大きくて、様々な料理に使える  
 い、すごくおいしいです。  
 私自身、スクッキーニが大好きなので  
 イチオシです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

☆ コロッケ  
 このコロッケは江別産のじゃがいも  
 を使用していて、あまておいしく  
 できあがりしました。揚げ温度に  
 気を付けてサクッと揚げてました。

【5】家庭からのコメント

江別産の材料にこたわったお弁当作り。  
 これを毎日作るのは大変だと  
 思うけど... 将来、自分の子供にも  
 おいしいお弁当を作らせてほしい。  
 おいしかったよ。 じょうずさま。

【6】反省・感想など

今回のお弁当作り、買い物から自分で  
 いろいろ考えて、何をやるか、どう作るか  
 考えてみました。結果おいしくできたの  
 でよかったです。毎日お母さんがこれをやると  
 思うと、本当にすごいと思います。  
 今後の、いつもありがとう弁当です。

第三 中学校 2年 / 組 61 番 <sup>フリガナ</sup>氏名 日向 美彩翔

# 夏休みの課題

## 調理に挑戦～家族のために作ってあげよう～

### ①メニュー(お弁当の中身または料理名)

たまごやき     ブロッコリー     コロッケ     米  
 ミニトマト     スッキーニとハートコンのサラダ

### 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	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
米 (わかひが)	<input type="checkbox"/>	農家の方から もらった。	わかひがは、「夢」として語り継がれている。厚みのある米粒が、よく炊きあがり、ほのかに甘味と米香もあり、冷めてもおいしく食べられる。
ミニトマト	<input type="checkbox"/>	生協	生産者 恩田悠太さん ビタミンEやコエンジウムなどの栄養成分が豊富。
ブロッコリー	<input type="checkbox"/>	生協	ブロッコリーは作付面積及び収穫量ともに道内1位。その2倍のビタミンCが含まれているほか、他にもビタミンの栄養素が含まれている。
卵	<input type="checkbox"/>	生協	平飼卵。完全栄養食品。食物繊維、ビタミンC以外の栄養素を全て含む。特に卵黄に多く含まれる。
じゃがいも	<input type="checkbox"/>	フーズフォーム ご入	形は、丸くてゴツゴツしている。コロッケには最適。ビタミンC、葉酸、カルシウムなどを豊富に含んでいる。ふんわりする。
ひき肉 (豚)	<input type="checkbox"/>	ビッグハウス	肉類の中で最もビタミンB7を豊富に含んでいる。ビタミンB7は「疲労回復のビタミン」と呼ばれていて、疲労の元を予防する。
小麦粉	<input type="checkbox"/>	生協	白米よりもエネルギーが多く、生命維持に必要。良質なタンパク質、血や筋肉をつくる。
たまねぎ	<input type="checkbox"/>	ビッグハウス	血液をサラサラにしてくれる。お肌にも良い。硫化水素やセルセチンといった、他の食品にあまり見られない成分が豊富に含まれている。
スッキーニ	<input type="checkbox"/>	ビッグハウス	古屋農場、高田さんグループで作られている。ビタミンEと食物繊維を豊富に含む、ビタミンB2も豊富。
ハートコン	<input type="checkbox"/>	生協	疲労を回復する働きがある。ビタミンB1、B2、鉄なども含み、体のすみずみに酸素を供給する働きもある。

### ③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お母さんに作りました。毎朝早くお父さんや兄下の方の弁当をつくり、家事をして、仕事に行き、毎日大変なのに、しっかりといろいろしてくる母さんに感謝です。毎日の感謝の気持ちを込めて作りました。

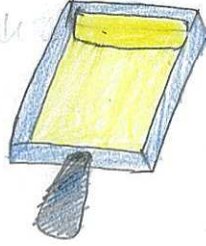
氏名 日向 美彩翔

#### 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)

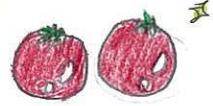
#### ★たまごせき

- ① たまごを器に割り入れて、混ぜる。  
(今回はたまご 2個使用)
- ② さとうとしょうゆを少し入れて、混ぜる。
- ③ たまごせき機で焼く。
- ④ 完成



#### ★ミニトマト

- ① よく洗う
- ② 完成

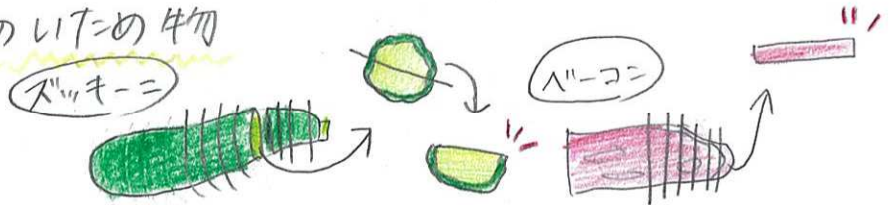


#### ★ブロッコリー

- ① ブロッコリーを丁度良い大きさに切る。
- ② フライパンに水と塩を入れ、レタスで1分半。  
(フライパンでやった方が「栄養が」逃げない)

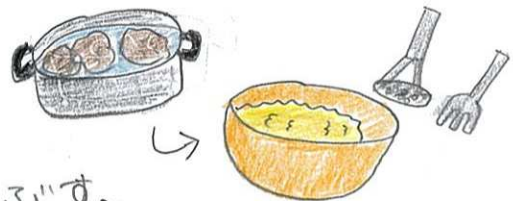
#### ★ズッキーニとハーンコンのいため物

- ① ズッキーニを切る。
- ② ハーンコンを切る。
- ③ フライパンに油をしいて、ズッキーニとハーンコンをいためる。
- ④ しおとしょうゆを味つけをして、ズッキーニにしっかり火が「通れば」
- ⑤ 完成



#### ★コロッケ

- ① ジャガイモを洗って、土の下野菜だから、水からゆでる。
- ② ゆでたジャガイモの皮をむいて、しっかりつぶす。
- ③ ひき肉をフライパンで色が変化するまでいためる。
- ④ たまねぎをみじん切りにして、フライパンでしんなりするまでいためる。
- ⑤ ジャガイモ、ひき肉、たまねぎを混ぜて、形を整える。
- ⑥ 小麦粉 → たまご → パン粉の順にくぐらせ、油でまっね色になるまで揚げられる。
- ⑦ 完成



今回の形は  
→ こんがり



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 日向 美彩翔