

【1】タイトル

野菜いっぱいのおにぎり弁当！

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



みずみずしくて、とても甘みがある。焼いてもおいしい。

大きくて、案外あついで、シャキシャキとした食感で、味が濃い。

【4】PRポイント・おすすめの一品

トマト肉巻き



トマト、ズッキーニ、大葉を豚肉にまいて作る。

1度にたくさん野菜をとることができる。焼くことでトマトが甘くなっておいしい。

【5】家庭からのコメント

野菜中心的で健康にもグッド!! 夏バテにもいいのでは!? どれもおいしかったので次回も楽しみにしています。素材の旨味がたくさんでてとてもおいしくいただきました。

【6】反省・感想など

江別産の食材をたくさんつかうことができました。野菜をいっぱいつかって、見た目や色合いを考え、メニューを決めました。野菜の切り方が難しかったけどがんばりました。これからも、栄養のことを考えて食事を作りたいです。

江陽 中学校 2年 B組 45番 氏名 的場 優花

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)

<ul style="list-style-type: none"> ◦ トマト肉巻き ◦ ジャーマンポテト ◦ コールスローサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ トマトとアボカドのサラダ ◦ にんじんのあえもの ◦ 卵焼き
---	--

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
トマト	○	直売所で購入	みずみずしくて甘みがある。
キュウリ	○	"	みずみずしい。100%としていて すく新解。
キャベツ	○	"	やわらかくて甘みがある。 生産者は「上出」さん
とうもろこし	○	"	つぶがそろっていて、甘い。 生産者は「上村」さん
ピーマン	○	"	大きくて肉あつ。
玉ねぎ	○	"	やわらかく、甘みがある。
ジャガイモ	○	江別に住んでいる おばあちゃん家で採れた	おばあちゃんの家で採れた 大きくて実がしっかりしている。
ズッキーニ	○	"	おばあちゃんの家で採れた みずみずしくてやわらかい。
アボカド		スーパーで購入	実がしっかりしている。
卵		"	大きい。
ソーセージ		"	ジューシー。
大葉		"	香りがいい。
豚肉		"	やわらかい。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

<ul style="list-style-type: none"> ◦ お姉ちゃんに ◦ いつも勉強をがんばっているから、たくさん食べて元気になってもらうため ◦ 野菜中心で栄養たっぷりなお弁当

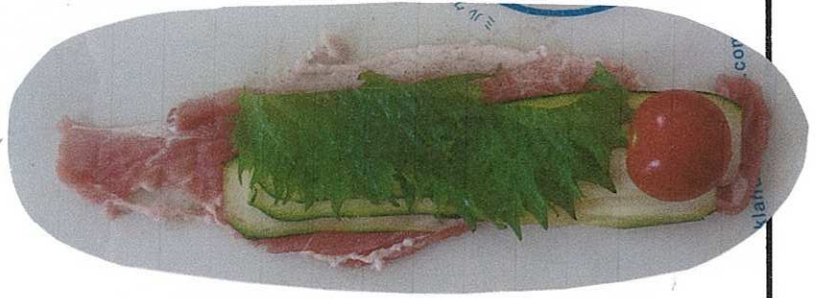
氏名 的場 優花

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)

トマト肉巻きの作り方

- ① スツキーニ、大葉を切る。
- ② 豚肉に、スツキーニ、大葉、ミニトマトをのせ巻き、なまようじで止める。
- ③ 焼く。



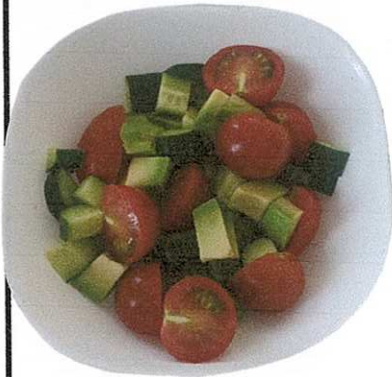
ジャーマンポテトの作り方

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、ヤーセージを切る。
- ② フライパンで炒め、塩こしょうで味付けをする。

コールスロ-サラダの作り方

- ① キャベツ、ピーマンを切る。
- ② キャベツとピーマンに調味料を混ぜる。
- ③ ごまをふりかける。

トマトとアボカドのサラダの作り方



- ① アボカドの皮をおいて角切りにする。
- ② アボカド、トマト、キュウリを混ぜる。
- ③ ドレッシングをかける。

おにぎりの作り方

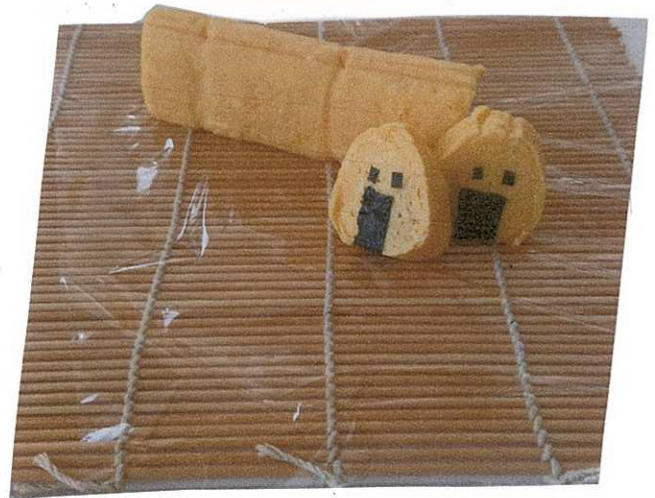
- ① ご飯にわかめを混ぜる。
- ② ご飯をにぎり、のりをつける。

にんじんのあえものの作り方

- ① にんじんを細切りにする。
- ② にんじんに、塩こしょう、ごま油を加えて混ぜる。
- ③ ごまをふりかける。

卵焼きの作り方

- ① 卵を割る。
- ② 卵に砂糖、塩を加えて混ぜる。
- ③ 卵を焼く。
- ④ おだれにラップをしき、三角形になるようにまく。
- ⑤ のりをつける。



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 的場 優花