

【1】タイトル

江別産食材たっぷり！栄養満点弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



この食材がこのようなお弁当になりました

玉子焼き

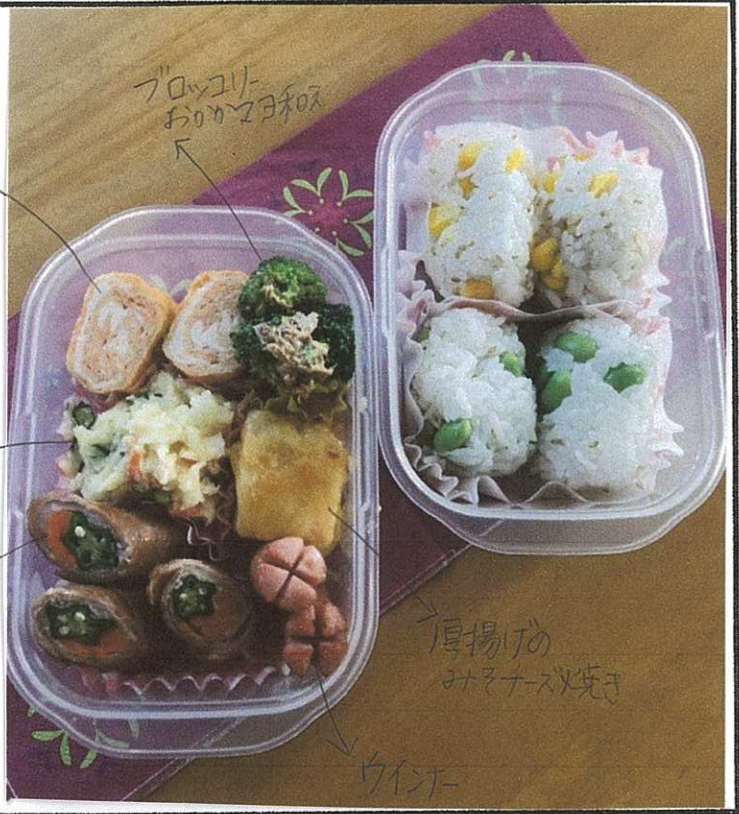
ポテトサラダ

肉巻き

フロッピーおろきマヨネーズ

厚揚げのみそ納豆

ウインナー



【3】イチオシの江別産食材



江別のフロッピーは道内位ということもあって甘くて何もつけてなくても美味しくおいしい！

江別産大豆を使った菊田食品の生揚げ。普通の豆腐より栄養もあって豆の甘みを感じれます

【4】PRポイント・おすすめの一品

豚肉の野菜巻き



トニテジファーム・アストリームの豚肉、オクラは生産者江別の諏訪迅さん、人参は自分の畑からで全て江別の食材で作った一品です。

【5】家庭からのコメント

普段あまり料理をしないので、とても時間がのんびり大変そくでしたが、バランスも考え、とても美味しくできていました。どれも食材の良さを感じることができた弁当でした。

【6】反省・感想など

直売所、トニテジファーム 菊田食品と江別には美味しいもの、旬のものがたくさんあることがわかった。お弁当を作る上で、要領が悪くとても時間がのびてしまったが、お母さんのいつもの苦勞がわかり、いい経験になった。

江陽 中学校 2年C組 3番 氏名 小林 祐介

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)

1. 枝豆ととうもろこしのおにぎり	4. 厚揚げの味噌チーズ焼き	7. ウィナー
2. 豚肉の野菜巻き(おくらと人参)	5. 人参入り玉子焼き	
3. ポテトサラダ	6. ブロッコリーのおりかじり和え	

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
お米 (1人1人分)			北海道内生産第一位。つやがあり、粘りとコシ、甘みが人気の理由。
たまご	○	江別市八幡 まーむのさと	必須アミノ酸がバランスよく含まれている。免疫力もアップしてくれる。生産者は江別のまーむのさと。
豚肉 ウィナー	○ ○	トニデンファーム	ビタミンB1がたく含まれ、疲労回復にもいい。 江別のトニデンファームのウィナーは有名
ブロッコリー	○	直売所	江別はブロッコリーの作付面積・収穫量ともに道内1位。 ビタミン、ミネラルが豊富で風邪予防、美容効果もあり
おくら	○	:	オクラのぬめりの正体はペクチン。ペクチンは食物繊維で腸の調子を整える。ムチンはタンパク質で栄養満点
人参 きゅうり	○ ○	自宅の畑	β-カロテンが豊富で視力回復にも期待される ビタミン、ミネラル等バランスよく夏にピッタリ、90%水分。
厚揚げ(生揚げ)	○	菊田食品	豆腐に比べカルシウム2倍、鉄分3倍、たんぱく質5倍含まれている。江別産の大豆を使った商品
枝豆	○	直売所	ビタミンB1やメチオニンがたく含まれている。 認知症予防にもよく注目されている
とうもろこし	○	:	アスパラギン酸という栄養素がたく含まれる 疲労回復効果も。主な成分は炭水化物。江別の恵み
チーズ		スーパー	チーズの20~30%はたんぱく質。脂質、ビタミン、ミネラルもたく含んでいて栄養価高い。
じゃがいも	○	直売所	ナス科の野菜でビタミンCがたっぷり含まれ 肌によいビタミン、食物繊維、カリウムなど含む

③テーマ 他、マヨネーズ、お酢、味噌、調味料

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

いつも仕事を頑張っているお父さん。休日は野球試合にも来てくれて練習にもつき合ってくれるお父さんに、栄養満点のお弁当を食べてもらいたいという感謝を伝えたくった。

氏名 小林 希右介

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)

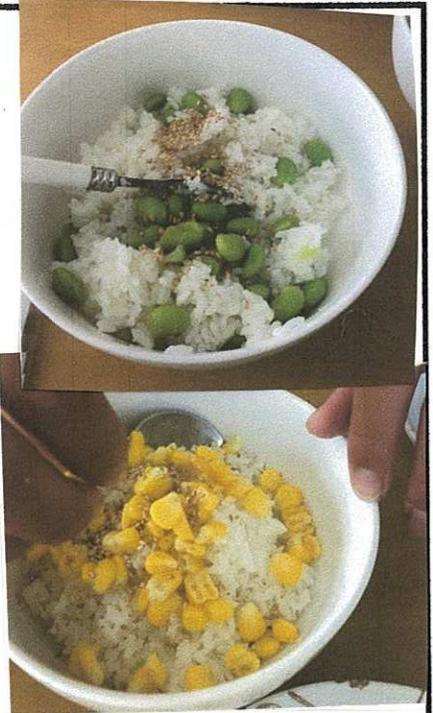
1. 枝豆ととうきびの俵おにぎり〜

<材料>

ごはん、とうきび
枝豆、塩、白ごま

<作り方>

- ① とうきびは皮をむき水で洗ってからラップに包み2分20秒 + 裏返して2分温める
しっかり熱が取れてからラップを外し、身を包丁で取る。
- ② 枝豆はふっとうしたお湯に塩少々入れてゆでる。
ゆで上がったから身を取り出す。
- ③ 枝豆、とうきびそれぞれ用意しごはんにもせ塩、白ごまも一緒にまぜて俵おにぎりにする。
ラップを使うと握りやすい



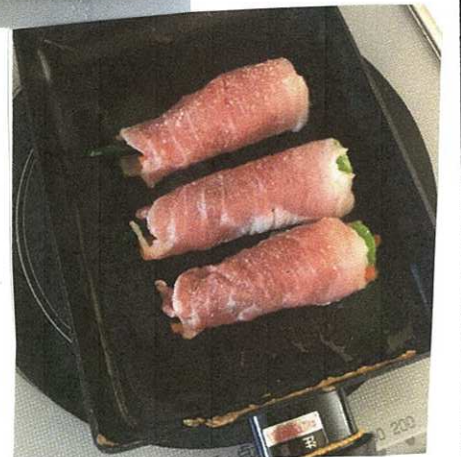
2. 豚肉の野菜巻き(おくらと人参)

<材料>

豚肉、人参、正油、砂糖、サラダ油
おくら、塩、しょうゆ、みりん、小麦粉

<作り方>

- ① 野菜の下ごしらえする。
 - おくらは塩をふって板ずりし、カマを取る。
ふっとうしたお湯で1分程ゆで、冷水に取る
熱が取れたらしっかり水気を取る
 - 人参は皮をむいて、細切りにしてからゆでる。
- ② 豚肉をひろげて、ゆでた野菜をきつめにしっかり巻いて少し塩こしょうし、小麦粉をふる。
- ③ 油をひいてフライパンに巻きおわりを下にして肉を入れ焼く。
- ④ フロコロ回してある程度火が通ったところで砂糖、正油、みりん、酒を大さじ2杯ずつ入れて肉に味をからめていく。
- ⑤ 焼いて少しさめてからななめに切る。



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 小林 祐介

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)

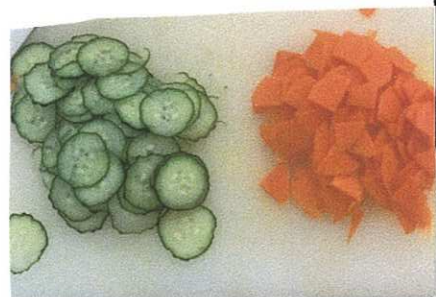
3. ポテトサラダ

<材料>

じゃがいも キュウリ 塩こしょう
人参 マヨネーズ 七きびツタ

<作り方>

- ① じゃがいもを洗い皮をむいて芽を取り除く
- ② じゃがいもを1口大くらいの角切りに切って水にさらす。
- ③ 人参を洗い皮をむいて小さめのいちじょう切りに切る。
- ④ 人参はレンジで温めて柔らかくする
- ⑤ じゃがいもは鍋に入れてかぶるくらいの水を加え、ゆでる。
- ⑥ 柔らかくなったから水を切りボールに入れ手でつぶす。塩少々ふり冷ます。
- ⑦ キュウリは塩を少々ふり少しおいておき出てきた水分も捨てる。
- ⑧ じゃがいも、人参、キュウリ、七きび全て混ぜ合わせマヨネーズ、牛乳、こしょうツタで味を整える



4. 厚揚げの味噌チーズ焼き

<材料>

厚揚げ 味噌
チーズ みりん

<作り方>

- ① 厚揚げはザルに入れ、熱湯かけて油抜きしキッチンペーパーで水気を拭く。
- ② 味噌大さじ1とみりん大さじ $\frac{1}{2}$ を混ぜ合わせる
- ③ 厚揚げを四角に切り、上に十字に切り目を入れる。
- ④ 切り目を入れたところに味噌を塗り、上にチーズをのせたらトースターで5、6分焼く。
- ⑤ チーズが溶けたら完成!



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 小、木 祐介

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)

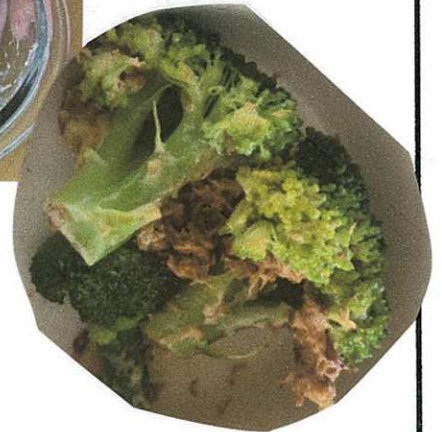
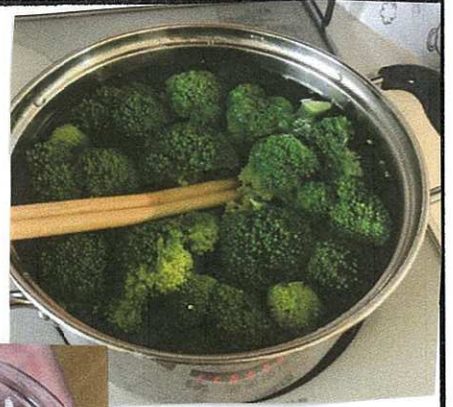
6. ブロッコリーのおかかマヨ和え～

<材料>

ブロッコリー マヨネーズ 正油
ゆでる時の塩、かつおぶし

<作り方>

- ①ブロッコリーを小房に分ける
- ②大きさをそろえる
- ③水で洗いゴミなど取り除く
- ④鍋に水を入れて沸かしてから塩少々入れてブロッコリーゆでる。
- ⑤ゆであがったらザルに取り粗熱を取る。
- ⑥マヨネーズ大さじ1、かつおぶし $\frac{1}{2}$ 袋、正油 $\frac{1}{2}$ 杯、塩少々混ぜ合わせる。
- ⑦⑥に①を入れ和える。



7. ウィンナー～

- ①長さを半分に切り上に十字に切り目を入れる。
- ②油少々入れたフライパンで焼き色がつくまで焼く。

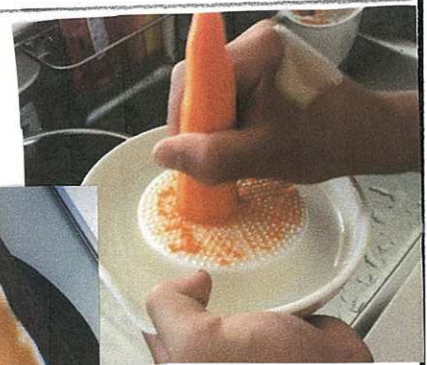
5. 玉子焼き(人参入り)

<材料>

玉子 砂糖 塩少々
人参 だしの素

<作り方>

- ①玉子を2個ボールに割り
- ②人参をすりおろす
- ③玉子をまぜてその中に人参のすりおろし、砂糖、だし、塩少々入れさらにまぜる
- ④フライパンに少し油を敷き③を焼く
- ⑤さめてから切り分ける



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 小林 祐介