

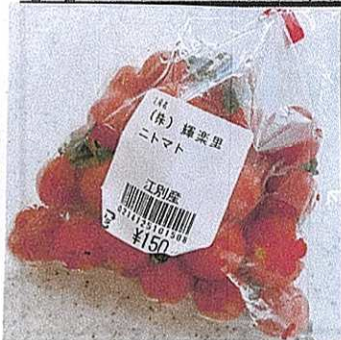
【1】タイトル

おいしく健康をつくる！ 江別野菜たっぷり弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



「ミニトマト」
 汗で失われるカリウム、
 ビタミンCなどの
 供給源になる。
 だからこの時期に
 ぴったり。

【4】PRポイント・おすすめの一品



「パプリカとピーマンと
 豚肉の炒めもの」
 この料理には3色のパプリカ
 (赤、オレンジ、黄)も使っていて、
 色によって栄養素が違うので
 健康にもいい。

【5】家庭からのコメント

野菜不足の父親のために健康を気使って
 一生けんめい作ってくれました。
 品数も多くて大変でしたが手ぎわ良
 とりこんでいました。

【6】反省・感想など

色どりも考え、たくさんの江別野菜を
 使い、手ぎわよく作り、バランスよく
 盛り付けができた。
 お父さんにも喜んでもらうことが
 できた。また作ってあげようと思う。

中学校 2年 A組 30番 フリガナ 氏名 吉田 愛理

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)

・野菜のベーコン巻き	・たまごやき	・トマト	・3色おにぎり
・ブロッコリーのおかサ和え	・ウインナー	・なすの照り焼	・お花型のりまき
・小松菜のゴマ和え	・インゲンのくたくた煮	・パプリカとピーマンと豚肉の炒めもの	

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	
ブロッコリー	○	スーパーで買ったもの	免疫力を上げる。ビタミンが豊富に含まれている。がん予防、脂肪燃焼、老化を防ぐなどの効果がある。 ① 山口努さん	
トマト(ミニ)	○	江別に住むおばあちゃんの家でとれたもの	リコピン、βカロテン、ビタミン、カリウム、リノール酸などのたくさんの栄養素が含まれている。目の疲れにもきく。	
アスパラ	○	防災ステーションの直売所で買ったもの	疲労回復やスタミナ増強、腎臓・肝臓の機能回復、血管を丈夫にする、高血圧の予防などに効果がある。 ① 創業館	
小松菜	○	スーパーで買ったもの	牛乳並みのカルシウムが含まれていて、骨や歯の健康に役立つ。疲労回復や免疫力を高める効果がある。 ① (珠)輝楽里	
パプリカ(セニョリ-9)	○	防災ステーションの直売所で買ったもの	「カロチノイド」という色素が豊富に含まれていて、老化を防いだり、燃焼力を上げたりする効果がある。 ① 宮本和喜さん	
ピーマン(きらら)	○	↓	免疫力を高める、発がん防止、デトックスやコレステロールを下げる、血液をさらさらにするなどの効果がある。 ① 五ヶ嶽雪子さん	
にんじん	○		にんじんに含まれるカロテンは、免疫力を上げ、がん予防になる。粘膜を強化して風邪などを防ぐ効果がある。 ① 浅野日珠美さん	
インゲン	○		自分の家で育てたもの	疲労回復、肝機能も高めるなどの効果がある。インゲンを白米といっしょに食べると不足したアミノ酸を補える。
なすび	○		↓	ポリフェノールがもつ抗酸化力が体の老化や生活習慣病、がんの予防に効果がある。
ベーコン		スーパーで買ったもの	豚肉には、ビタミンB1が牛肉の10倍も含まれている。ビタミンB1が不足→疲労感、イライラの原因	
豚肉		↓		
たまご		↓	「完全栄養食品」といわれるほど栄養がバランスよくとれる。	
ウインナー		↓	原料は豚肉100%で、皮は天然の羊の腸を使っている。	

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

野菜不足のお父さんに、江別野菜をたくさん使った、栄養のある、体にいいお弁当で健康になってほしいという思いと、毎日家族のお弁当づくり飯を作ってくれているお母さんの役に立ちたいという思いでこのお弁当を作りました。

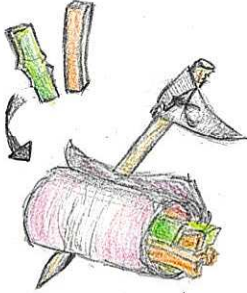
氏名 吉田 愛理

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)

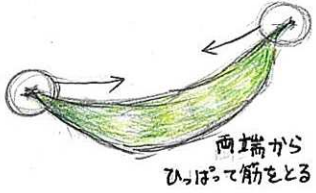
● 野菜のベーコン巻き

- ① アスパラ、ニンジンを細長く切る。
- ② ①をゆでる。
- ③ ②をベーコンで巻いてつまようじでとめる。
- ④ 焼きながら味をととのえる。



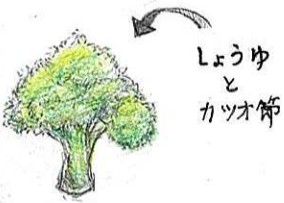
● インゲンのくたくた煮

- ① インゲンのヘタと筋をとり半分切る。
- ② なべに水と味を入れて沸かす。
- ③ インゲンを入れて15分くらい汁がなくなるまで煮る。
- ④ カツオ節で和える。




● ブロッコリーのおかか和え

- ① 小ぶさに分けて切る。
- ② ゆでる。(水を入れてラップをしてレンジでも可)
- ③ カツオ節としょうゆを加えて混ぜる。



● なすの照り焼

- ① なすびを輪切りにしてうすく片栗粉をまぶす。
- ② ①を、フライパンでぐぐりに油をひいて揚げ焼する。
- ③ 揚げ焼しながら味つけをする。



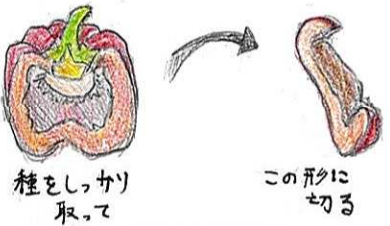
● 小松菜のゴマ和え

- ① お湯をわかして塩をひとつまみ入れる。
- ② 小松菜を根もとから入れてゆでる。
- ③ 冷水で洗って水気をしぼる。
- ④ 5センチ幅に切る。
- ⑤ すりゴマと砂糖と醤油を入れて混ぜる。



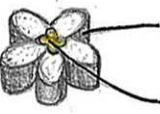
● パプリカとピーマンと豚肉の炒めもの

- ① パプリカとピーマンと豚肉を切る。
- ② 炒める。
- ③ 味つけする。




● ごはん

- ① お花型のりまき
 - ① しずく型ののりまきを、お花の形にならべる。
 - ② たまごをうすく焼いて型ぬきでお花の形にしてのせる。
- ② 3色おにぎり
 - ① 3種類のませごはんを丸いおにぎりにする。



● たまごやきとウィンナー

- ① たまごやき
 - ① たまごを焼く。
- ② ウィンナー
 - ① 半分に切って、断面に切りこみを入れる。
 - ② 揚ぐ。



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 吉田 愛理