

【1】タイトル

お母さん、いつもありがとうございます弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

♪ ブロッコリー

ビタミンCがととも多い、緑黄色野菜。江別は、収穫量は道内1位を誇ります。さまざまな調理に合います。今回は肉巻きにしてみました。

【4】PRポイント・おすすめの一品

♪ 肉巻き

今回は、ブロッコリー、人参、たまごの3つの江別産の野菜を巻きました。味も色合いも、良くなったと思います。

【5】家庭からのコメント

おいしくいただきました。江別産の食材をふんだんに使った、栄養・愛情満点のお弁当でした。たかさんの工程をよく元々張って作って思っています。また作ってほしいです。

【6】反省・感想など

とても楽しく調理できました。今回覚えた料理などを今後活用していきたいです。江別産の野菜は、とても美味しいので、また、江別産の野菜もたくさん料理をつくりたいです。

江別第三 中学校 2年 1組 2番 氏名 上野 日菜

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)

- 大葉おにぎり ○肉巻き ○ポテトサラダ"おにぎり" ○焼き野菜
○ピクルス ○ポテトのはちみつレモン漬けと牛乳寒天 ○大葉ジュース

②材料(1)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	○	のっぽろ 野菜直売所	収穫量では道内1位を誇り、ビタミンCの量がとて多い緑黄色野菜。
玉ねぎ	○		皮はうすくて、水分が多くてやわらかく、辛みが少ない。
ズッキーニ	○		かぼちせの1種で、ほのかに甘みと苦みがある。
パプリカ	○		果肉が厚く、甘みがある。ジュースも。
にんじん	○		カロテンの量がとて多く、ゆでかきの半本で、1日の必要量がとれる。
ウィンナー	○		トンデングームのものを使っている。
卵	○		宮本農園の平飼いのにわかりの卵で、自身がしまっている。
牛乳	○	↓	町村農場の牛乳で、味がよく、栄養価が高い。
なす	○	ふたりの マルシェ	皮、果肉ともほどよいやわらかさで、さまざまな料理に使える。
オクラ	○	↓	カセテの星という名前のオクラで、断面が星の形になっている。
とうもろこし	○	↓	平均糖度は15.と、極めて強い甘みがある。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

母に作りました。普段の感謝の気持ちと、
これからも健康でいてほしいという思いをこめて作りました。

氏名

上野 日菜

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)

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
ジャガイモ	○	家庭菜園	家で栽培したもので、 実がしっくりにしている。
トマト	○	↓	家で栽培したもので、とても 甘い。
キャラソ	○	↓	家で栽培したもので、 甘さがあって、瑞々しい。
米		ホクレン	ゆめぴりか。甘い香りと 強い粘りがある。
豚肉		↓	淡紅色で繊維が細かく、 他の肉に比べて脂肪が多い。



③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

氏名

江ノ上 七菜

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)

= 肉巻き =

1. 肉に巻く野菜(ブロッコリー, ナス, にんじん等)を巻きやすい大きさに切る。

豚肉に塩・しょうをふる。

2. 野菜を巻き、小麦粉をまぶす。

3. フライパンに油をひき焼く。

4. たれをかける。

肉で巻いたときの最後の部分を先に焼くといい。



しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1



5. 全体に火をといたら完成。




= ポテトサラダのたまご =

1. ジャガイモと卵をゆでる。(ジャガイモは皮をむいて) 野菜(きゃうり, とうもろこし等)を適当な大きさに切る。

2. ジャガイモをつぶす。

3. 切った野菜をじゃがいもと混ぜ、マヨネーズを適当な量を入れる。

4. ゆで卵を2つに切り、黄身をとる。(私はポテトサラダに黄身のあった所に、ポテトサラダを入れて混ぜました。)

完成。  立たせるため下を少し切る。

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

上野 日菜

④作り方

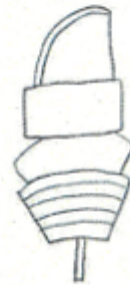
わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。(複数枚でもOK)

= 焼き野菜 =

1. 使う材料を適当な大きさに切る。
2. くしにさし、塩を少々をふる。
3. フライパンに油をひき焼く。
こげめを少しつけて完成!



<今回使った材料>



- スッショーニ
- ウィーター
- パプリカ
- 玉ねぎ

= セキルス =

1. 野菜(トマト, キャウリ, パプリカ, おくら等)を
適当な大きさに切る。
2. 切った野菜をセキルスへ液につけ置いておく。
ある程度時間がたったら完成!

→ トマトは、全体
に均等な穴をあける。

= フォトトマトのはちみつレモン漬けと

牛乳寒天 =

① フォトトマトのはちみつレモン漬け

1. フォトトマトを湯むきする。
2. はちみつとレモンを混ぜた汁に漬けておく。

→ トマトの[○]下の
へほうに、3つ程
穴をあける。

② 牛乳寒天

1.

牛乳	230cc
砂糖	30g
ゼラチン	5g

 → これらを鍋に入れ、
沸騰させないよう
温めながらとろかす。

→ 2つを盛りつけ、
完成!

2. 1. のものを型に入れ、冷蔵庫で冷ます。

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!!

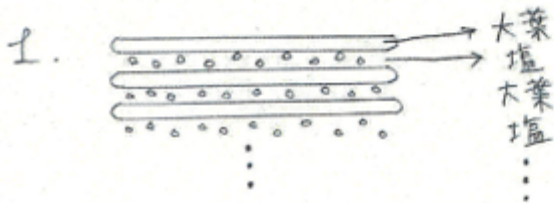
氏名

上野 日菜

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)

= 大葉おにぎり =



というふうに重ね、ラップをかけて一晩おく。

《大葉の塩漬け》

2. 1.をおむすびに巻き、完成。

= 大葉ジュース =

1. 鍋に水(400cc)を入れ、沸騰したら大葉(15枚)を入れ、5分煮たのち、取り出す。

2. 砂糖(40g)を入れる。

3. 粗熱がとれたらリンゴ酢(大さじ1)を入れる。

4. 冷蔵庫で冷やし、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

上野 七菜