

【1】タイトル

野菜たっぷり
えびちゃん弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



江別の伊藤農園さん
で収穫された、枝豆
です。実が詰まっている
ものが多く、美味し
かったです。

【4】PRポイント・おすすめの一品



《なすとししとうの揚
げびたし》
江別産の物を利用し
て、美味さを引き立てる
事ができた一品なので
おすすめです。

【5】家庭からのコメント

江別は美味しい野菜が多いので沢山使った
お弁当を作ってもらいました。
たまごやきもがっしりお酢を使っていたので
初めて酢入りを食べたけどとても美味しかったです。
えびちゃんにした所もカワイイです。

【6】反省・感想など

江別の野菜を使って、レシピを考えたり
作る事は、少し難しかったけど、家ではあ
まりしない貴重な体験をすることができ
て、とても楽しかったです。これからも、
江別の食材を使って料理をしたいです。

江別第三 中学校 2年 1組 27番	フリガナ	マツバラ ハナ
	氏名	松原 紆奈

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)

、えびちゃん玉子焼き、焼き鮭、小松菜のおひたし、ちくわまゆり、ゆでたまご
、ゆでブロッコリー、枝豆、なすとししとうの揚げびたし、タコさんウィンナー

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		スーパー	日本のお米は粘り、柔らかさ、甘味、風味すべてのバランスが良い。
小松菜	○	学校の授業で育てたもの	疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれている。
枝豆	○	コープ札幌(江別豊田コーナーにて) 伊藤義典さん	「肉の肉」と称されている大豆と同様に、たんぱく質、ビタミン、食物繊維、ミネラルなどの栄養素を含んでいる。
ブロッコリー	○	近所の方からいただいたもの	全国生産量の15%を誇るブロッコリー、比較的寒さに強く日光が必要である生育条件に満たされて育つ。
ちくわ、カニカマ、ハム、ウィンナー		スーパー	5大栄養素の中ではたんぱく質に富み、食品添加物と1番に分類されます。
トマト	○	家庭菜園	低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な野菜です。
とうもろこし	○	コープ札幌(江別店)	炭水化物を主として、ビタミンB1やB2など様々な栄養が豊富な食品。
大葉		スーパー	ビタミンとミネラルが豊富な野菜で、よく噛むことでカルシウム・カロテン、ビタミンB2は野菜の中で最も多いものの含有率になっています。
なす	○	友達の家庭菜園	おなかの調子を整える食物繊維の宝庫と呼ばれるなど、食物繊維が豊富。
ししとう	○	友達の家庭菜園	βカロテンが豊富に含まれており老化防止や美肌効果も期待できます。
鮭		お父さんが釣ってきたもの	アスタキサンチンという成分が豊富に含まれています。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お母さんに日頃の感謝を込めてお弁当を作りました。

フリガナ	マツハラナナ
氏名	松原 侑奈



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)


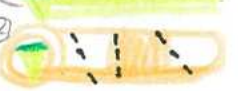
なすとししとうの揚げいたし

1. なすを乱し切りする
2. なすとししとうを油で炒める
3. めんつゆ、ごま油、酢、石砂糖をまぜて、なすとししとうを和える。
完成!



1玉のお花の作り方

- ① 
 - ② 
1. 1玉の真ん中に切り込みを入れる。
 2. 半分に折って丸める。(横に)
完成!

ちくわまきゅうりの作り方

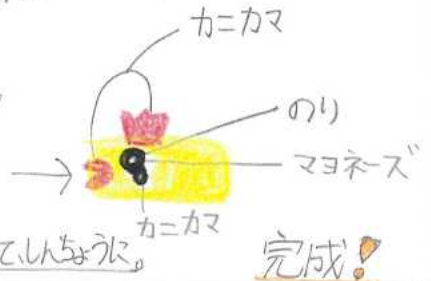
- ① 
 - ② 
1. ちくわと同じ長さにきゅうりを細く切って通す。
 2. ---のように切る。完成!

タコせんウィンナーの作り方

- ① 
 - ② 
1. 斜め半分にカットする
 2. カットした側に切り込みを入れる。
 3. 油で焼いて、黒ごまを目を付ける。
完成!

えびちゃん玉子焼きの作り方

1. 卵3つと大さじ1の石砂糖と酢を入れてまぜる。
2. 焼いて、少しの間冷まして、うすく切る。
3. うすく切った玉子に、カニカマ、のり、マヨネーズで顔を作る。



枝豆のゆで方



1. 枝豆のはじを切る。
2. 20gの塩と枝豆をポウルに入れて塩をもみ込む。
3. 鍋に1Lほど入れて沸かし、20gの塩を入れて、さきもみ込んだ枝豆を入れて、5分ほどゆでる。
4. ざる上げして冷まし、完成!

魚を焼こう!

1. お弁当に入れたい量に切る。
2. 油をしいて焼く。

ポイント

タコせんウィンナーと一緒に焼くと、完成!
時短になる!!

ブロッコリーをゆでる方法

1. ブロッコリーを食べやすい大きさに切る、その間にお湯を鍋で沸かす。
2. スプーン1杯分くらい塩を入れて、ブロッコリーをゆでる。
3. ゆで終わったら、ざる上げして、冷ます。

とうもろこしのゆで方

1. 皮をむき、手で塩をもみ込む。
2. 1Lぐらいのお湯を沸かして、10分ほど中弱火ぐらいでゆでる。
3. ざる上げをして冷ます。

完成!

小松菜も同じく 完成!
やればOK!

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!!

フリガナ	マツバラ ハナ
氏名	松原 紘奈