

【1】タイトル

カラフル弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

ピーマン

家庭菜園なのでとれたてで
新鮮だったことと、無農薬なので
安心して食べられました。

【4】PRポイント・おすすめの一品

ピーマンの肉づめ

肉をつめる時にすき間が
できてしまうとあまり食感
がよくなるので、丁寧
に仕上げました。

【5】家庭からのコメント

大好きなピーマンの肉づめが
入っていて嬉しかったです。
また、ピーマンにお肉がぎっしりと
入っていたので食べごたえを感じました。
とうもろこしのご飯は以前弟に作った
ことがあるので懐かしさを感じました。

【6】反省・感想など

最初、から全て自分でお弁当
を作ったことかな。たし思うので、
とても楽しく作ることができて
良い経験になりました。
僕はあまり何産を食べているのかわ
気にしていなかったため、
これからも江別産をたくさん食べてい
きたい
思はう

江別第三中学校 2年1組18番

フリガナ	タカハシ	リョウスケ
氏名	高橋	良輔

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)

○ほうれん草とベーコンのソテー ○とうもろこしごはん
○ピーマンの肉づめ ○夏野菜サラダ

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
レタス	○	生産者の千田さん	ビタミンCや食物繊維が豊富で、シャキシャキとした食感が味わえる。
とうもろこし(徳味加工)	○	生産者の北川さん	とうもろこしの中でも「つか」として食感が楽しめる。恵味ブランドを使用。糖度が高く、一般的なものよりも多く存在する野菜の中で最も効率的に栄養を摂取できると言われている。
ほうれん草	×	Maxバリュー	タンパク質や脂質が主な成分で、ソーセージやハムに比べて多く含まれている。
ベーコン	×	Maxバリュー	ポリフェノールの一種であるケルセチンが含まれていて、血液をさらさらにしてくれる役割がある。
王ねぎ	○	Maxバリュー	ビタミンA、C、Eがトマトの約5倍含まれていて、加熱しても栄養が消失しにくい特徴がある。
ピーマン	○	野幌の祖母宅	日本の代表的な主食で、ごはんが全体の7割以上を占めている。七つ星を使用。
お米	×	もせうし町の村上さん	よく聞く「リコピン」だけではなく、クエン酸も多く含まれていて、その量はなんと野菜の4倍含まれている。
ミニトマト	○	野幌の祖母宅	

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

大学1年生の
お母様です。お母様が中2の時に僕にお弁当を作ってくれたので、そのお返しをするつもりで作りました。お母様はピーマンが大好きなので、多めに作ってあげました。

フリガナ	タカハシ	リョウスケ
氏名	高橋	良輔

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)



手順

- ①とうもろこしの皮を最後の1枚を残してむく。ひげは全て取る。
- ②鍋にとうもろこしを入れる。
- ③塩を少々入れて10分くらいゆでる。
- ④とうもろこしの最後の1枚をむき、サランラップでつつむ。
- ⑤とうもろこしのつぶを取る。
- ⑥取ったつぶをごはんに入れて混ぜ合わせる。

完成!

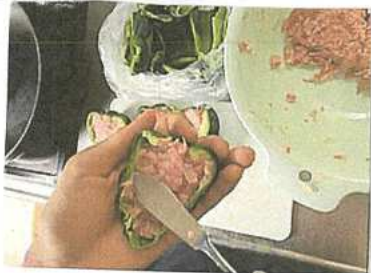


手順

- ①ほうれん草を洗って土を落とし、水気をきいて、食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンを切、ほうれん草と炒め合わせる。
- ③塩コショウとオリーブオイルで味つけをする。

完成!

!!何でもOK!!



手順

- ①ピーマンを洗って、中の種を取り出す。
- ②タマネギのみじん切りとひき肉を混ぜ合わせる。
- ③混ぜ合わせたものをピーマンの中につめこむ。
- ④つめこんだピーマンを火焼く。(少し焦げ目が出ると良い。)

完成!

江別産のレタス!



手順

- ①レタスとトマトを洗う。
- ②レタスを食べやすい大きさに切る。

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!!

フリガナ	タカハン	リョウスケ
氏名	高橋	良輔