

【1】タイトル

家の味弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



玉ねぎ  
初めて育てたので  
手探りでしたが  
成功しました。



トマト  
家庭菜園で毎年つくり  
ます。今年もうまく  
できました。

【4】PRポイント・おすすめの一品

チャイニーズチキン



今回のお弁当の  
タイトルである  
家の味がよく出る  
料理です。甘い、ほく  
とてもおいしいです。

【5】家庭からのコメント

どれも、おいしかったです。  
いとこの家の味を知ることで、  
とても嬉しかったです。  
盛り付け方も、きれいで、ていねいに  
作っていることが伝わってきました。  
ありがとう😊

【6】反省・感想など

自分が好きでよく食べる料理を  
多くつくったので、将来自ずか  
するとき思い出してつくれ  
たらいいなと思います。  
自分の家の味のレシピを  
知れてよかったです。

江陽

中学校 2年A組 7番

フリガナ

オシ サラ

氏名

押井 咲蘭

## 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)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャイニーズチキン</li> <li>・きゅうりのからし漬け</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・厚焼きたまご</li> <li>・トマト</li> </ul>
---	---

### 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
えにまる (米)		イオン	病気に強く、見た目がキレイ。収穫量も多い。味はななつぼしと同等
とりもも肉		イオン	適度な脂とプリッとした歯ごたえがあり、コクのある味わい。
トマト	○	家庭菜園	ビタミンC、ビタミンEが豊富。リコピンも豊富。加熱調理で摂取効率UP。
きゅうり	○	ご近所さんからのおすそ分け	水分96%。ビタミン・カロテン、カリウムが多くふくまれる。食欲が増強される。
卵		直売所	肌のシミ、シワを予防する。ビタミンB群も多く、疲労回復や皮膚を健康に保つ。
玉ねぎ	○	家庭菜園	肌のコンディションを整える。腸内環境を整える。免疫機能を高める。
キャベツ	○	イオン	胃炎などに効果のある、キャベツから発見されたビタミンUがふくまれている。ビタミンCも多くふくまれる。
カニカマ		イオン	見た目・風味・食感をカニに似せてついている。高たんぱく低カロリー
しめじ		イオン	味や香りにクセがなく、プリッとした歯ごたえで、加熱してもぬめりがでない。

### ③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

いとこの櫻井 初芽さんに自分の家の味を食べてもらうために作りました。  
あと、母の味のレシピも教えてもらいたかったからです。  
母がよくつくってくれる料理を使って家の味をつめたお弁当です。

フリガナ	オシイ	サラ
氏名	押井	咲蘭

#### 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)

### チャイニーズチキン

#### 材料 (2人分)

- ・とりもも肉 (1枚)
  - ・しょうゆ (大さじ2)
  - ・片くり粉 (適量)
  - ・みりん (大さじ4)
  - ・油 (適量)
  - ・砂糖 (大さじ2)
  - ・酒 (大さじ2)
  - ・酢 (大さじ1)
- 以後☆とする。
- 以後△とする。

#### 手順

- ① 肉を一口大にして、かくし包丁を入れる。
- ② ジップロックに入れて(△)を加え1日つける。
- ③ 汁気をとってボウルに入れて片くり粉をまぶす。
- ④ 180度の油であげる。
- ⑤ フライパンに入れて、☆を加え強火にする。
- ⑥ ひっくり返して、ぐつぐつするまでまつ。
- ⑦ ぐつぐつしたらひっくり返す。(①)
- ⑧ ☆にねばりけがでてきたらフライパンをふいてませる。
- ⑨ 完成



#### Point

- ・さわりすぎるところもかきほげるから注意(⑥⑦)
- ・味見してす。ほかた弱火で少しまち、酢をとばす(⑧)

### きゅうりのからし漬け

#### 材料

- ・きゅうり (2本)
  - ・砂糖 (大さじ1)
  - ・めんつゆ (100cc・4倍濃縮)
  - ・からし (チューブ3cm)
- 以後◎とする。

#### 手順

- ① きゅうりを1口大に切り、ジップロックに入れる
- ② ◎を①に入れ、よくもみこむ。
- ③ 一晩冷蔵庫に入れる。
- ④ 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	オシイ	サラ
氏名	押井	咲蘭

#### 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)

### 厚火焼きたまご

#### 材料

- ・卵 (3こ) ・油
- ・白だし (適量)

#### 手順

- ① 卵を割ってとき、白だしを加える。
- ② 油をひいたフライパンに卵を少し入れる。
- ③ 固まったら巻く。
- ④ ②、③をくり返す。
- ⑤ 完成



#### Point

②と③のときは弱火。  
弁当なので、半熟にせず、  
しっかり固める。

### 中華風野菜スープ

#### 材料

- ・キャベツ
- ・玉ねぎ
- ・カニカマ
- ・卵 (3こ)
- ・とりがらすープの素 (大さじ2)
- ・片くり粉

#### 手順

- ① お鍋半分まで水を入れ、火にかける。
- ② キャベツと玉ねぎを入れる。
- ③ とりがらすープの素を入れる。
- ④ 卵に片くり粉を中さじ1加えてまぜる。
- ⑤ 小とうした③に④を入れて軽くまぜる。
- ⑥ カニカマを入れる。
- ⑦ 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	オシイ	セラ
氏名	押井	咲蘭