

【1】タイトル

元気 100倍!! べんとう😊

【2】完成写真(盛り付け図)



えだ豆おにぎり、えだ豆が腐ったのでのけてみました。

【3】イチオシの江別産食材

「さらう」という品種のピーマンです。肥料を考え、特別栽培しているため、甘みがあります。ビタミン類が多く、特にビタミンCが豊富です。夏風邪予防や免疫カアアでもあるそうです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

きんぴらごぼうです。普通のきんぴらごぼうよりも食感を良くするためにごぼうとにんじんを細く切らずにいためました。姉は辛い物が好きなのでたかのつめと七味とうがらしを入れました。

【5】家庭からのコメント

全部とにかく美味しかったです！特にピーマンの肉詰めは、私の苦手なピーマンが使われているのに、おいしい品種を選んでくれて、味付けも上手で、とてもおいしく食べられました。イチ押しです！大好きな卵焼きは、枝豆が入っていて見た目もよかったです。私の好みに合わせて味付けを変えてくれたり、工夫してくれて、最高のお弁当でした！
姉より

【6】反省・感想など

お弁当を作るのに2時間くらいかかってしまったのでもう少し短時間で作りたかった。おにぎりを強くにぎりすぎてちょっと固くなってしまったからもう少し弱くにぎればよかった。自分の分も作って食べたけれど、すごくおいしかった。みんなにうまく作れたのは初めてうれしかった。

江別市立中央 中学校 2年 5組 6番

フリガナ

かづき

氏名

加藤 天

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)

・お弁当の中身 ・えだ豆 ・トマト
 ・えだ豆入り卵焼き ・アスパラとじゃがいものベーコン巻き ・えだ豆みそ汁
 ・ブロッコリーととうもろこしのバターいため ・きんぴらごぼう ・セーマンの佃煮め

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	○	江別河川防災ステーション農産物直売所	ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素を含む。生活習慣病から風邪の予防などにも効果がある。
とうもろこし	○	"	魚美ゴールドという品種を使った。甘みが強く、粒の皮がやわらかい。
えだ豆	○	"	疲労回復や夏バテ防止に役立つ。えだ豆はビタミンCも豊富に含まれていて免疫力アップに効果がある。
卵	×	コープさほろ野幌店	肌のシミやしわを予防する効果がある。また、疲労回復や皮膚を健康に保つてくれる。
にんじん	×	農産	ビタミンβ、カロテンが豊富。1人1日1本の半分くらいを1日に必要な量のカロテンがとれる。
ごぼう	×	北海道産	食物繊維が豊富に含まれている。そのため、便秘解消や大腸がん予防などに効果がある。
アスパラ	×	北海道産	疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸を多く含む。
じゃがいも	○	江別河川防災ステーション農産物直売所	メイワインを使った。細く切って使いたったからだ。やや粘り気があり舌ざわりが良いのが特徴だ。
ベーコン	×	コープさほろ野幌店	ビタミンCが豊富。ストレスから体を守る働きがある。
セーマン	○	江別河川防災ステーション農産物直売所	さららという品種を採った。ビタミン類が豊富で甘みがある。
おらさき玉ねぎ	×	長沼産	普通の玉ねぎよりも辛み成分が少いため食べやすい。
豚ひき肉	×	コープさほろ野幌店	牛や鶏と比べて脂が多く、コクがやわらかい食感がある。
ミニトマト	○	"	ミニトマトは食物繊維が豊富で消化を促進する役割がある。
米	×	北海道産	米のとぎ汁にはビタミンB群、ミネラル、脂質やたんぱく質などの栄養成分がたくさん含まれている。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

姉に作ります。
 普段から頑張っている姉に部活や勉強をもっと頑張ってもらいたくて作りました。

フリガナ	カガフテン
氏名	加藤 天

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)

① えだ豆入り卵焼き



卵を少しずつ入れながら、
巻いていく。その途中で
えだ豆を置く。

★ 白い卵にマヨネーズを
入れてふわふわになるように
した。

② ブロッコリーととうもろこしのバターいため



バターでブロッコリーと
とうもろこしをいためる。

★ ブロッコリーのくきはかた
いのでブロッコリーから先に
いためる。

③ アスパラとじゃがいも
のベーコン巻き



アスパラとじゃがいもを
ベーコンで巻き、
つまようじでとめる。

★ じゃがいもには火が
通りにくいので先に
レンジで温めた後に
焼く。
アスパラの方も焼く。

⑤ きんぴらごぼう



ごぼうとにんじんをいためる。
調味料などを加えていためる。
たかのつめ、セ味とうがらし
を入れて少し辛くする。

★ 調味料は計らずに
感覚でいれると
何となくイイ味になる!
気がする...

④ セーマンの肉づめ



豚ひき肉とむらさき玉ねぎと
片栗粉をビニール袋の中で
混ぜ合わせる。つめて焼く。

★ 豚ひき肉とセーマンが
しっかりとくっつくように
セーマンに片栗粉を
まぶした。

★ 手が汚れぬように
ビニール袋に入れて
生クリームをこぼさ
ないようにセーマンに
肉をつめる。

★ むらさき玉ねぎを使うと
焼いたとき色がキレイ!!

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	カトウ デン
氏名	加藤 天