

【1】タイトル

# 家族でランチ♪えべつ of ライスバーガー弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

とんでんファームのウインナー  
 あらびきのウインナーは、歯応えがあつておいしかったです。  
 ジャーマンポテトにもよく合つておいしく仕上がりました。

【4】PRポイント・おすすめの一品

ジャーマンポテト  
 ジャーマンポテトには食べやすい大きさに切つたじゃがいも、とうもろこし、玉ねぎ、ウインナー、スッキーニとたくさんの野菜を使い、コンソメで味付けしました。素材の味とコンソメの味がきいていておいしかったです。

【5】家庭からのコメント

家族のために、美味しいお弁当を作ってくれてありがとう！  
 栄養バランスや彩りもよく、元気が出るお弁当でした。  
 また作つてね。楽しみにしています♪

【6】反省・感想など

今年も江別の食材をたくさん使つて、家族でおいしく食べることができました。これを機会に、地元の食材や食品をすすんで使い、家族が喜ぶ料理を作りたいと思います。

中央 中学校 2年 4組 20番	フリガナ	ハタガフ	アマカ
	氏名	畑川	彩加

# 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>・ライスバーガー</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・かぼちゃチップス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリー</li> <li>・ピーマンのかっお節炒め</li> </ul>
--	---

## ②材料(3)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(おぼろづき)	○	ホクレン	粘り強く、冷めても硬くならないお米。ほのかな甘みと独特の風味が特徴。江別の豊幌で育てられています。
はあちゃんのこだわり地卵	○	ホクレン	江別市八幡の「ほーむのこと」で平飼いされている。抗生物質の入っていない自家配合のエサを毎日食べている昔ながらの自然な卵。
レタス	○	ホクレン	江別市のレタスは道内生産量第3位!!パリッとした食感でクセのない味が特徴。ビタミンとミネラルがバランスよく入っていて食物繊維も豊富
桃太郎トマト	○	ホクレン	甘いだけでなく、酸味とコクのあるトマト。煮るとトマトにはリコピンが豊富に含まれていて、生活習慣病予防や老化抑制にも効果があります。
はるちゃんのケチャップ	○	いただき物	自家農園で採れた「サンマルツァー」を使用し、江別の玉ねぎとレモン、香辛料を加えてじっくりと煮こんで作ったたくさんの料理にあうおいしいケチャップです。
オリーブオイル	○	ホクレン	オリーブの家からとれる油で健康に良いです。
かぼちゃ	○	ホクレン	北海道は昼夜の寒暖差で甘くなり、かぼちゃにはビタミンやミネラルを含み美肌効果などがあります。
馬鈴しょ	○	ホクレン	じゃがいもには筋肉の働きをコントロールしたり、高血圧を防いで疲労回復に役立ちます。
とうきび	○	ホクレン	不溶性の食物繊維やビタミンなどが豊富に含まれていて夏バテ改善にも効果があります。
荒挽ウインナー	○	ホクレン	2020年度ドイツ農業協会国際ハム・ソーセージ品背競技会で金賞の賞ごたえのあるあらびみウインナーです。
玉ねぎ	○	生鮮市場	玉ねぎには血液をサラサラにしてくれる疲労を回復させる効果があります。
ズッキーニ	○	生協	カボチャから派生したウリ科の夏野菜。栄養は皮に多く含まれているので皮はむかない方がおすすめです。
ブロッコリー	○	ホクレン	江別はブロッコリーの収穫量第1位です。栄養価も高く、江別もほこる食材です。
大地の里ベーコンスライス	○	ホクレン	ウインナーと同じく、トンテンファームでつくられています。くんせいがかきたおいしいベーコンです。
ゴータチーズ	○	町村農場	ゴータチーズは、オランダを代表するチーズで、このチーズは色も香りも良い製品です。
ピーマン	○	祖父母の家庭菜園	祖父母の家でとれた自然のおいしいピーマンです。ビタミンCはレモンのおよそ1.5倍もあり、老化防止や疾病予防にもなります。

## ③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

いつも働いてくれている父、わか家を支えてくれている母に作りました。家族が喜んで、みんなで楽しめる美味しいお弁当にしたいという思いで一生懸命作りました。

フリガナ	ハタガワ アサカ
氏名	畑川 彩加

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 ライスバーガー

材料

- ・お米 (2合)
- ・ベーコン (3枚)
- ・卵 (3個)
- ・トマト
- ・チーズ
- ・レタス
- ・はるちゃんのかetchup
- ・片栗粉

(作り方)

1. お米を炊く
2. 炊いたお米に片栗粉を混ぜ、フライパンにのせて整形する。
3. 両面を少し焼き色がつかうまで焼いて、しょうゆをぬる。



片栗粉の  
入れ時に  
注意!

4. それぞれの材料を準備



白玉焼きを焼く  
ベーコンをやく  
レタスをちぎって洗う  
レタスをちぎる  
前に洗って◎

5. はるちゃんのかetchupをぬり、具材をはさむ。

6. クッキングペーパーを折り、バーガーをはさんで

完成!



お弁当箱にできた料理とゆでたブロッコリーをつめて出来上がり!!



赤、黄、緑の  
バランスがよいと  
栄養も見ばえも  
バッチリ!

② ピーマンの魚骨節炒め

材料

- ・ピーマン
- ・しょうゆ
- ・かつお節
- ・砂糖

(作り方)

1. ピーマンを細切りにする。
2. フライパンにピーマンを入れて、その後、砂糖としょうゆで味付け。
3. 最後にかつお節をあえて完成!

③ ジャーマンポテト

材料

- ・じゃがいも
- ・ベーコン
- ・ズッキーニ
- ・とうもろこし
- ・玉ねぎ
- ・オリーブオイル
- ・コンソメ

(作り方)

1. とうもろこしをゆでて、芯からコーンを切りはなす。
2. それぞれの材料を食べやすく大きめに切る。じゃがいもは火が通りやすくするために、あらかじめ電子レンジであたためておく。
3. 材料を火が通りにくい順にフライパンに入れて炒める。
4. コンソメとしょうゆ、塩こしょうで味をととのえる。



完成!

④ かぼちゃチップス

材料

- ・かぼちゃ
- ・オリーブオイル
- ・塩

(作り方)

1. かぼちゃは硬くて切りにくいので電子レンジでかるくあたため、切りやすくする。
2. かぼちゃをうすく切る。
3. オリーブオイルであげる。
4. 熱いうちに塩をかけて完成!



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	
氏名	畑川 彩加