

【1】タイトル

モザイク冷し中華弁当

【2】完成



【3】イチオシの江別産食材

キュウリとトマト

自宅で作った物なので、売っている物とは比べ物にならないくらい愛情が入っています。なので、とても甘くておいしかったです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

スイカ風、キュウリ

スイカのように切ったキュウリとかにかま、キュウリを輪切りにして、かにかまの赤い部分を半円の形に切り、その上にごましおの黒いほうをのせた物です。

【5】家庭からのコメント

普段から自分で料理したり、手伝ってくれているので工程もスムーズにできて良かったと思います。出来上がりもとても彩りが良くおいしく口に出来ました。自分で考えたアイデア通りの良いものができて良かったです。

【6】反省・感想など

今年で、宿題としての調理は最後だったけど、自分の納得のいくお弁当ができて良かったです。来年も、時間によゆうがあれば、チャレンジしてみようかなと思いました。

中央 中学校 2年 5組 1番

フリガナ	アカカ	シュン
氏名	赤坂	駿

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)

モザイク冷し中華弁当

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
キュウリ	○	自宅の庭	キュウリは、水分96%と多く、栄養はビタミンC、カロチン、カリウムなどがふくまれている。
ハム	○	トナレスーパー	製造工程の最後にゆでたり蒸したりする過程で余分な塩分と脂肪分が抜けてマイルドになる。
オクラ	○	コープ札幌	独特のねば"ねば"と産毛が特徴。オクラはきれいな黄色の花が咲く。
トマト	○	自宅の庭	トマトは美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富。
卵		ビックハウス	卵は、乳化性(水と油をまぜる)、熱凝固性(加熱で固まる)、起包性(かまぜると包立つ)という特徴がある。
もやし		ビックハウス	植物名ではなく、野菜の種子を水にひたし、日光を遮断して発芽させた若芽の名前。
コーン(とうもろこし)	○	野幌野菜直売所	ま、すぐに伸びた太い茎と大きく広がる葉がとくちょう。
かにかま		コープ札幌	良質のタンパク質を豊富に含み、ほくほくやすいので子どもが、高齢者も食べやすく、手軽にタンパク質がとれる。
めん		ザ・ビック	冷し中華用の麺は「卵麺」という卵を多く含むため、麦面がより黄色くみえる。
ごま油		〃	香ばしい香りと特有の風味。
冷し中華のつゆ		〃	少し酢味をくわえることで、食木のあまみをひきたたせる。

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、お弁当の日に早起きして、作ってくれてありがとうという思いをこめました。

フリガナ	アカサカ シュン
氏名	赤坂 駿

【モザイク冷やし中華の作り方】

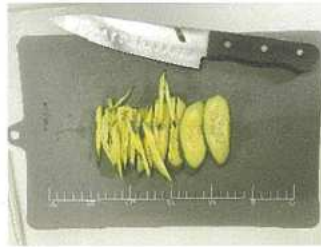


①材料を用意する↓

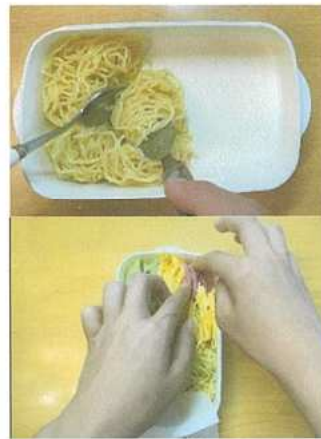
- ・きゅうり ・ハム ・かにかま2～3個 ・コーン適量
- ・玉子1個 ・麺 ・トマト1つ ・オクラ1つ ・もやし好きな量
- ・ごま油大さじ2杯 ・冷やし中華のつゆ



②麺→麺を規定時間まで茹でたら、水を切って器にあける。
そこにごま油を入れて、全体になじませる。



③具材→きゅうり、ハム、卵、トマト、かにかまを細く切る
※このときに全体の長さをそろえると見た目がGood！



④麺をお弁当箱に1つ1つくるくる巻いて入れて、そのあとに具材を
麺の上に1つ1つ丁寧に乗せる。
※色合いを考えて配置するとよりおいしそうに見える！
具材を工夫すると盛り付けも楽しくなる！！



⑤完成→小さな容器に冷やし中華用のつゆを入れたら完成！
いろんな食材が乗っていて、たくさんの食感があるから
最後まで美味しく食べることが出来る！

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	アカサカ シュン
氏名	赤坂 駿