

[1]タイトル

おしゃれかわいいパンダ弁当

[2]完成写真(盛り付け図)



[3]イチオシの江別産食材



ブロッコリー

ブロッコリーの理由は、  
お弁当に使いやすいのも、  
そうですが、とても美味しいからです。  
いろんな料理にも使った  
(なりました。

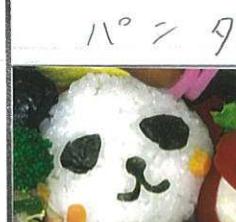
[5]家庭からのコメント

今度で七回目のお弁当を作りました。  
いつもこれ kadarの大作は初めてです。  
一つ一つのおかずがとても丁寧に盛られています。  
味はどちらかというとおしゃれなのがうすか  
お弁当を作り終え一通りに食べている時に  
「今度は運動会のお弁当とか大変だった」と

ちゃんと手を洗ってから家へ戻るといふ感じです。

江別市立江別第二中学校 2年 2組 34番 氏名 大野 しづく

[4]PRポイント・おすすめの一品



パンダのおにぎり  
写真では見づらいですが、ちゃんと耳もあって、のりでご飯をまいてつくりています。ほっぺは、ほんじんで作り、口と目は自分で、何がなんでも作りました！

[6]反省・感想など

作るのに、約3時間半かかりましたのですが、とても満足のいくお弁当になりました。味も美味しいくて、家族も喜んでくれたので良かったです。  
でも、すごく疲れました。

# 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)

- ・ピーマンの肉づめ
- ・ミニトマトのサラダづめ
- ・肉巻き(ニンジン・ピーマン)
- ・玉子焼き(のり)
- ・ベーコンとホウレン草バターソテー
- ・おにぎり(パンダ)
- ・かまぼこ(ハート)

### ②材料(4)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よう。

材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
ピーマン	○	ビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復に良い。
ミニトマト	○	トマトよりも栄養成分が優秀で、カロリーも少なくて、免疫力をたくさんある。
ニンジン	○	B-カロテンが豊富で、アンチエイジング食材である。
ホウレン草	○	ビタミンCと鉄が豊富で、貧血予防にもなる。
卵	○	少レカロリーが高いため、美容効果や脳の活性化などの効果がある。
ブロッコリー	○	江別市がブロッコリーの生産量は、道内1位である。ビタミンCが豊富で風邪予防になる。
ジャガイモ	○	カロリーも低く、ビタミンCとカリウムが豊富である。
肉(豚肉・ヒレ肉)		肉は、吸収のよい良質なアミノ酸やビタミン類を豊富に含む、栄養豊富な食品。
ベーコン		ベーコンは、カルニチンという成分が多く含まれているため、実は、やけに体をつくる効果がある。とくにホームルを売っている。
かまぼこ		たんぱく質を豊富に含んでいて、健康、美肌、筋力アップにも最適な食品。

### ③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族全員が少しずつ、つぶつと食べれるお弁当にしたいのですが、特にお母さんに向けて作ると思います。日頃の感謝と、8月は母の誕生日があるので、それもかねて作ると思います。

氏名 大野 しづく

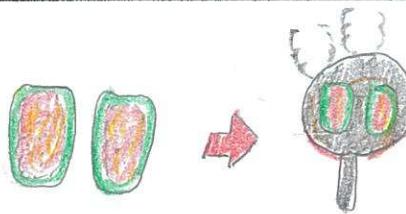
裏の領収書あります。

#### 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)

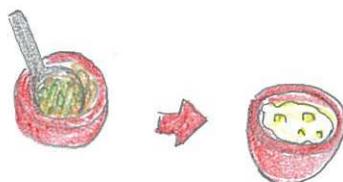
##### ①ピーマンの肉づめ

- ・ピーマンのへたととり半分に切る
- ・ピーマンの中に小麦粉をぬる
- ・ひき肉に卵、塩こしょう、パン粉を入れまじ、ピーマンにこめていく  
肉汁がでてこなくなるまで焼く。



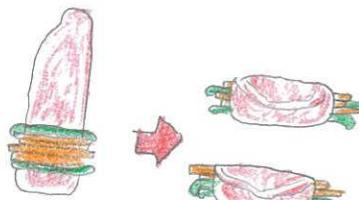
##### ②ミニトマトのサラダづめ

- ・ホテトサラダをつくる。
- ・ミニトマトの中をくりぬく
- ・その中にホテトサラダをつめる



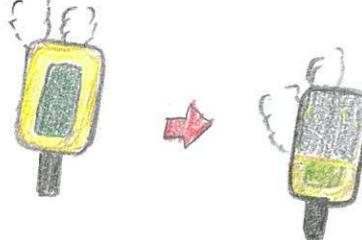
##### ③肉巻き

- ・ニンジンとピーマンを細く切る。ニンジンは少しあげて。
- ・肉の上にニンジンとピーマンを乗せ巻く。
- ・中は火が通るまでし、ハリ焼き。焼肉のタレをかける。



##### ④玉子焼き(のり)

- ・卵3個をとき、3回に分けてうすく焼く
- ・毎回時1枚のりをおく(3回とも)

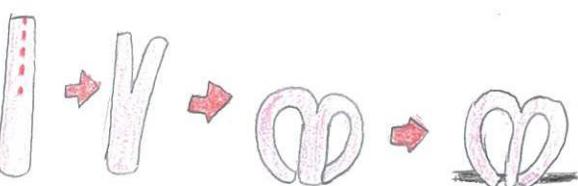


##### ⑤ベーコンとほうれん草のバター炒め

- ・ほうれん草をゆでて切る。
- ・ベーコンも切る。

- ・バターでベーコンとほうれん草を炒める
- ・しょうゆと塩こしょうで味をつける。

かまぼこと上から



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！！

氏名 大野 しづく