

【1】タイトル

# “江別野菜 たっぷり”

えべチュン & こんがり焼きおにぎり弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

・枝豆 … 夏が旬で、新鮮な物がたくさん売ってました。色もキレイでとてもおいしいです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

おすすめの一品 ~ 焼きおにぎり  
PRポイント ~ できるかぎり  
江別産にこだわり、野菜たっぷりのお弁当に仕上げました。

【5】家庭からのコメント

メニュー決め、買い物、調理、レポート作成まで大変でしたが、がんばって完成させました。江別産の食材も多く使用し、彩り魚鮮やかが栄養バランスの良いお弁当になったと思います。焼きおにぎりや厚揚げの豚肉巻きが特においしくえべチュンや焼きもポイントになっていると思います。

【6】反省・感想など

・お弁当を作るのは初めてで、大変でしたが、江別の新鮮な野菜をたっぷり使ったキレイなお弁当になったと思います。野菜についても詳しく知れてよかったです。

# 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)

- ・焼きおにぎり
- ・厚揚げの豚肉巻き
- ・カルピスミルクゼリー
- ・トマトカップサラダ
- ・ピーマンカップのチーズ焼き
- ・えびチョコ卵焼き
- ・ブロッコリーの黒ゴマあえ

### 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	食材の特徴、江別とのかかわりなど
米	○	品種によ、て食感がちがひ、たんぱく質が豊富です。
じゃがいも	○	カリウム、ビタミンB1、ビタミンCなどが豊富で年中食べられるビタミン源です。
枝豆	○	タンパク質、ビタミンB1、カリウムな栄養満点。夏が旬です。
きゅうり	○	水分を多く含み、ビタミンC、カリウムが含まれ、ワサビのいい野菜です。
ピーマン	○	ビタミンC、カロテンが豊富。
トマト	○	リコピンが豊富で夏にひ、たりの野菜。
玉ねぎ	○	栄養分が豊富で血液をサラサラにしてくれます。
パプリカ	○	糖度が高く、ビタミンCがピーマンの2倍も含まれています。
ブロッコリー	○	ビタミン、ミネラルが豊富で生産量は江別が1位です。
とうもろこし	○	主成分は炭水化物で食物繊維やアミノ酸を含み、高カロリーでワサビが良ひ。
ブルーベリー	○	目に良ひ働きをするアントシアニンを多く含み、食物繊維も豊富です。
卵	○	ビタミンC以外、の栄養素はほとんど含まれており、栄養のかたまひ言われている。
チーズ	○	20～30%がたんぱく質で脂質、ビタミン、ミネラルも多く、栄養価が高いと言えます。
厚揚げ	○	豆腐に比べて、カリウム2倍、鉄分3倍、たんぱく質は5倍が含まれています。
トマト	○	トマトの栄養素が多く含まれていて、いほんな物に含う食材です。
牛乳	○	人間に必要な栄養がたひ含まれていて、健康にも良ひです。
肉		豚肉は疲労回復にひ、たひでビタミンB群が豊富です。
ウイナー		様々な種類があり、たひ人の料理に使えます。
レモン		ビタミンC、クエン酸が豊富で疲労回復や風邪予防にもなります。
ゼラチン		タンパク質が豊富で、ゼリーを作ったりするのに使ひます。
黒ごま		セサミンが豊富で、体にいい成分がたひひりです。
カルピス		乳酸菌がたひひり、体にいいと言ひわれています。
焼のり		タンパク質がたひひり、海藻と同じ栄養分を含ひます。

### ③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

- ・お父さん
- 仕事を頑張っているお父さんに江別産野菜がたひ人の栄養満点のお弁当を食ひてほしいと思ひ、て作りました。

氏名 岩永 莉奈

# ～使用した江別産食材～



## 米(ゆめぴりか)

つややかで美しく、  
ゆたかな甘みをも  
ち、濃い味わい  
の品種です。



## ブロッコリー

江別市は収穫量が  
道内1位で、  
栄養たっぷりです。  
ずしりと重みか  
あるものが多いです。



## ともろこし(恵味ゴールド)

「味来」の品種改良型。  
まるでフルーツのような  
甘さをもつ品種です。  
果皮が柔らかく、生でも  
美味しく食べられます。



## ヒーマン

江別市でも  
多くの品種が  
栽培されていて、  
苦みが少ない  
食べやす  
なっています。



## 枝豆

夏が旬で  
江別でも多く  
生産されています。  
夏バテ防止に  
最適です。



## じゃがいも(とうや)

比較的サイズが  
大きく、中の色は  
黄色っぽく、  
加熱すると、  
舌解りかとても  
なめらかです。



## きゅうり

水分が多い  
ただけではなく、  
栄養も豊富です。  
水分補給に  
ぴったりです。



## パプリカ

栄養たっぷり  
甘みが強く  
たれでも食べ  
やすいのが特徴  
です。色がキレイ  
なのも特徴です。



## トマト(桃太郎)

すきりした酸味と  
甘味、完熟しても、  
皮、果肉もしっかり  
しているので  
日持ちが良いです。



## サラダ玉ねぎ

辛味が少なく  
みずみずしいので  
サラダに適して  
います。



## ブルーベリー

極力農薬を  
使わずに栽培し、  
上品な甘さと  
酸味のバランス  
を特徴とします。



## 卵(豊卵)

飼料と水に  
こだわり、鶏卵は  
卵殻が強く、  
コワがあります。



## 江別産大豆でつくった生揚げ

江別産大豆を  
使用した豆腐を  
そのまま煮揚げに  
し、油を抜かずに  
調理できます。



## やはたのケチャップ

桃太郎を完熟  
させて、たまねぎ、  
にんにく、しょうが、  
りんごなど、材料  
にこだわっています。



## 町村牛乳

自家産の牛乳を  
そのままパックし、  
豊かなコワがある  
のにスッキリした  
飲み口です。



## チーズ(モツレラチーズ)

熱を加えるとよく伸び、  
味は淡白ですが、  
ミルクの香りは  
強く感じられます。

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)

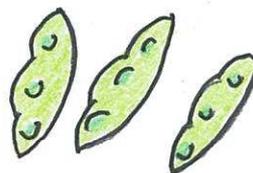
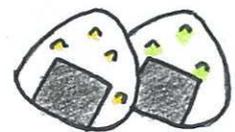
～焼きおにぎり～

材料	分量	切り方、注意点など
ごはん	300g	
とうもろこし	適量	
枝豆	適量	
A { しょうゆ	大さじ 2/3	
みりん	大さじ 2/3	
B { 塩	適量	
ごま油	小さじ 1	



～作り方～

1. ご飯を2つにわけろ。
2. ゆでたとうもろこしと枝豆をご飯に混ぜ、にぎり、おにぎりを作る。



3. 枝豆の方は A を塗りフライパンで焼く。  
とうもろこしの方は塩をふり、ごま油で焼く。



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

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)

# ～厚揚げの豚肉巻き～

材料	分量	切り方、注意点など
厚揚げ	3 きれ	幅 1cm ぐらいに切る。
豚肉	3 枚	
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	
酒	大さじ 2	} A
みりん	大さじ 2	
水	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1/2	



## ～作り方～

1. 厚揚げを幅 1cm ぐらいに切る。



2. 切った厚揚げを豚肉で巻く。  
A を混ぜておく。



3. 肉で巻いた厚揚げに小麦粉をまぶし、フライパンで焼き、A をからめながら焼く。



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

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)

～ピーマンカップのチーズ焼き～

材料	分量	切り方、注意点など
ピーマン	1個	縦半分に切る。
チーズ	適量	
ウインナー	適量	食べやすいサイズに切る
玉ねぎ	適量	大きめのみじん切り
マヨネーズ	大さじ 1/2	} A
ケチャップ	大さじ 1/2	
塩こしょう	少々	
サラダ油	少々	



～作り方～

1. フライパンにサラダ油を熱してウインナーと玉ねぎを炒め、Aを加えて炒め合わせる。



2. ピーマンに①に詰めて、チーズをのせオーブントースターでチーズがとけるまで焼く。



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

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)

# ～えべっちゃん卵焼き～

材料	分量	切り方、注意点など
卵	3個	
塩	適量	} A
砂糖	適量	
だし汁	適量	
パプリカ	1個	
のり	1枚	

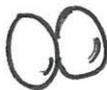


## ～作り方～

1. ボウルに卵をとき、Aを加えて混ぜる。

2. ①をフライパンに入れ焼く。

3. パプリカとのりでえべっちゃんの顔を作る。



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！！

氏名

#### 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)

### ～ブロッコリーの黒ゴマあえ～

材料	分量	切り方、注意点など
ブロッコリー	適量	
黒ゴマ	小さじ2	} A
砂糖	小さじ1/3	
しょうゆ	小さじ1/3	

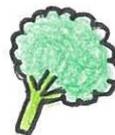


### ～作り方～

1. ブロッコリーをゆでる。



2. Aを混ぜ合わせ、ブロッコリーを加えて混ぜる。



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！！

氏名

#### 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)

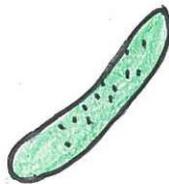
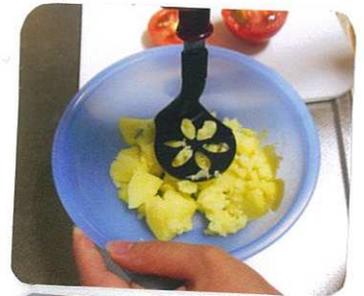
## ~トマトカップサラダ~

材料	分量	切り方、注意点など
トマト	1個	上から $\frac{1}{3}$ ほどの所で切る。
じゃがいも	1個	
きゅうり	適量	食べやすいサイズに切る。
塩こしょう	少々	} A
マヨネーズ	適量	



## ~作り方~

1. じゃがいもをレンジで加熱し、熱いうちにつぶす。  
きゅうりを切る。
2. 大きい方のトマトの中身をくり抜く。  
じゃがいもにきゅうりとAを入れ混ぜる。
3. トマトにポテトサラダを詰める。



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!!

氏名

#### 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)

## ～カルピスミルクゼリー～

材料	分量	作り方・注意点
ゼラチン	18g	
水	220ml	
カルピス	160ml	
牛乳	400ml	
レモン汁	レモン1個分	
ブルーベリー		

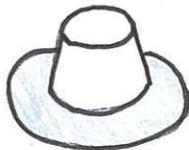


## ～作り方～

1. ボウルにゼラチンと水 60ml を入れ、さらに水 80ml を加えて湯せんする。
2. ①にカルピス、牛乳、水 80ml を入れよく混ぜる。
3. 最後にブルーベリーを加え、カップに入れて冷蔵庫で冷やす。



Dessert



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