

【1】タイトル

~~栄養たっぷり!~~

~~江別のめちゃトマト弁当~~

ヒヨヒマニ



【2】完成写真(盛り付け図)

トマトゼリー →



←枝豆

ヒヨヒマニス



↑トマト

↑ブロッコリーの豚肉巻き

【3】イチオシの江別産食材

～トマト～

江別産のトマトは本当に甘くて美味しいです。
今回はその美味しいトマトをたくさん使用し、お弁当を作りました。

【5】家庭からのコメント

普段あまり娘が料理する
機会がないので、このお弁当
作りが楽しくできたので良かったです。
味も美味しいできました。

【4】PRポイント・おすすめの一品

～江別トマトのオムライス～

オムライスの内のライスを工夫しました。トマト丸ごと1個と玉ねぎ、
ウインナーと一緒に炊飯器で炊きました。オムライスの卵が破けるのを
防ぐ為、片栗粉を入れたのがポイントです。

【6】反省・感想など

私はトマトが大好きなので、その美味しい江別産のトマトをたくさん使ったお弁当を作りました。トマトライスとゼリーはトマトの自然な甘さがあり、とても美味しく仕上がり良かったです。江別には他にも美味しい野菜があるので、次回はそれを使った料理にも挑戦したいです。

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)

生トマトライスのオムライス トマト果汁100%のピュアゼリー

江別産新種ブロッコリーの豚肉巻き

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	食材の特徴、江別とのかかわりなど
玄米	○	ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含み、白米よりも栄養価が高い。 現在は健康食品として用いられている。
トマト	○	ビタミンCとリコピンが多く含む。リコピンはがん予防や日焼止めなどの効果がある抗酸化物質。低カロリー。夏が旬。
玉ねぎ	○	ビタミンB1とカリウムを含む。たまねぎを切った時の刺激臭と辛みの元は硫化アリル。
ウイニナー		江別は、トニティーフームのウイニナーが有名である。
卵		卵には、必須アミノ酸がバランス良く含まれており、私たちの免疫力をアップしてくれる。生活習慣病やアレルギー病の予防にも。
ブロッコリー	○	江別はブロッコリーの作付面積及び収穫量ともに道内1位を誇る。ビタミンやミネラルがとても豊富。風邪予防やダイエット・美容効果も。
豚肉		「疲労回復のビタミン」と言われている「ビタミンB1」が多く含まれている。豚肉は全体的にやわらかく、脂肪も適度にある、とても栄養価が高い。
人参	○	若返り成分B-カロテンが豊富。風邪予防、血圧効果、視力回復が期待されている。
枝豆	○	ダイエット、スタミナ不足の解消、認知症予防の効果が。ビタミンB1や アントシアニン オニンが多く含まれている。体には良い食べ物だが、食べすぎは絶対にX。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

父に
野菜不足しがちな父に、地元の野菜の美味しさを伝えるため、
私の大好きなトマトをメインに作りました。

氏名 鳥貴 水花

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)

江別トマトのオムライス

～トマトライス～

- ①玉ねぎをみじん切り、
ウイニナーを輪切り、
トマトの表面に切り込みを入れる
- ②洗った玄米と一緒に炊飯器に入れる。
味付けにコーンソースを少々
- ③炊く
- ④炊き上がったら、トマトの皮をむく
- ⑤トマトをつぶしながら混ぜる
- ⑥お好みで塩コショウをする



～オムライス～

- ①卵をとき、片栗粉を少々入れる
・※卵が破けてしまわないようにするため
- ②卵をフライパンでしゃがりん焼く
- ③フライパンの焼けた卵の上に炊けたトマトライスを適量のせ、まく

Point!

トマトライスはケチャップを一切使用せず、トマトの自然な甘さ、色合いで作りました。

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 嶋貴水花

①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)

江別ブロッコリーの豚肉巻き

- ①豚肉を一枚ずつ広げ、
スティック状のブロッコリーに
巻きつける
- ②油をうすくひいたフライパンで焼く
- ③表面に焼き色がついたら、蓋をして
蒸し焼きをする
- ④塩コショウで味つけ



枝豆

- ①塩を適量入れてゆでる

江別トマトのゼリー

- ①トマトをおろし金で擦る
人参も少しあり量擦る
- ② ①をざるで濾す
- ③ ②を鍋に入れ温め、
ゼラチンを振り入れ
よく溶かす
- ④粗熱がとれたら、カップに
流し入れ、冷蔵庫で冷す



point!
水も砂糖も一切使って
ません!!
人参の栄養もプラス!!!



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 嶋貫 水花