

【1】タイトル

包む～江別をまるごと包んじゃおう!!～

【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

理由

江別でも、道内でも収穫量が
1位で、新鮮ですごくおいしい
からです。

【5】家庭からのコメント

江別の/食材をふくらべ
使った方が当、使ってもうづく
た。おいしいものが仕上がりま
した。うれうれです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

洋風いなり

理由

江別のおいしい食材がいなり
の中にたくさんつまっています。
かわしかったからです。具がたくこ
んあり色々とありました。

【6】反省・感想など

お弁当を、アイディアを出す所から
作ったことがなく、初めての経験た
ったので、難しかったです。
新ためて、それを作っている。両親が
すごいなと思いました。

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)

- ・洋風 いなり
- ・ハルユタカのこうもでつづんだ「ブロッコリー」のてんぱ
- ・ねぎ入り卵焼き。
- ・太田ファームの取り扱いトマト・カット・サラダ
- ・えぞたけじま牛のチーズ(木村牧場)
- ・にんじんのグラッセ
- ・ブルーベリー・ヨーグルトムース(町村農場) 保冷剤

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。

材料	江別産	食材の特徴、江別とのかかわりなど
味つけいなり	○	菊田食品の味つけいなりすしの皮。
ベーコン	○	トンデンファームのベーコン「石狩ベーコン」。心の元気と肉体の回復をバランスよくサポートしている。
とうもろこし	○	アスパラギン酸という栄養素が多く含まれてあり、疲労回復効果にも。
ズッキーニ	○	ズッキーニは、きゅうりみたいだけど、かほりやの仲間。高血圧予防だけでなく解消効果がある。若返り成分・カロテンを多く含む。
にんじん	○	いろいろな種類がある。
えだまめ	○	最近は、タジエット・スタミナ不足の解消、認知症予防にも効くと注目の野菜。
チーズ	○	木村牧場でつくれた、チーズ。健康にも美容にもうれしい。
牛肉	○	えぞ但馬牛。牛肉を食べると貧血予防にも。高い肉質をほころぶ肉。
小麦	○	幼少の小麦「ハルユタカ」江別で多く作られていて、パンに使う家庭が多い。
ブロッコリー	○	ビタミンCやカロテンを多く含んでいる。風邪予防、がん予防、美容にも効果あり。
ミニトマト	○	ビタミンB2をトマトより多い。生産者は佐藤左吾さん。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お父さんに。

いつもの感謝。夏休み中も、仕事で忙がしそうだったから。
お弁当を食べて、元気を出してもらえるように。

氏名 山崎 優羽菜

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)

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
卵	○	畑ファームの「しんこ」。免疫力をアップしてくれます。ビタミンAが病原体をブロッカする機能を高める。
ねぎ	○	ビタミンA,C,B6,カリウムなど“か”含まれて野菜疲劳回復効果がある。
ブルーベリー	○	実は小さいが栄養はタリ!目精疲労回復や、生活習慣病の改善などに効果的。
ヨーグルト	○	ビタミンA,B1,B2,Dが入っていて、ヨーグルトを食べるとビタミン不足を補うことができるといわれている。
はちみつ	○	脳へのエネルギー供給にも優れている。代謝が早い。
ゼラチン		
調味料		塩、こしょう、コソソメ、バター、水、しょうゆ、砂糖など
お米	○	でんぱんかわ割り以上を占めており、極めて質が良い。



高 優羽葉

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。(複数枚提出可)

ご飯

洋風いなり

・材料

- ・ベーコン(トニーニューファーム)・お米
- ・ズッキーニ・人参・塩
- ・ユーン・えだまめ



作り方

- ① ベーコン・ズッキーニ・人参を1cm角に切る。
- ② コーンをゆでて一粒ずつにする。
- ③ えだまめとえだからはゆでてからはすすめでたえた豆とさやからはすすめ
- ④ ①,②,③をオリーブオイルで炒める。
- ⑤ ご飯にのせる。塩を入れる。
- ⑥ いなり寿司の皮につめる。

おかず

④ ねぎ入り卵焼き

材料

- ・ねぎ・太田ファームの卵(1個)
- ・しょうゆ・塩・砂糖



- ① ねぎを細く切る。

- ② 卵と①と塩 砂糖 ソースを加える。

- ③ フライパンに②を流し入れて火を点す。

- ④ 火が通ったら手前に巻きこみ、巻き終わりをし、回り焼を回める。

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 山崎 優羽葉

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)

②えぞ"たじま牛ハンバーグ" in 米村牧場チーズ

材料

・えぞ"たじま牛" 塩

・チーズ(米村牧場)



作り方

①チーズを四角に切る。

②えぞ"たじま牛"を麺皿に入れ、ホベラでませる。

③えぞ"たじま牛"を少しずつ取り中心にチーズを入れ形を整える。

④フライパンに③を入れ、焼く。

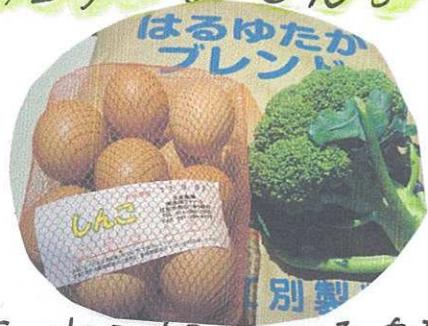
⑤予熱で焼く。

③ハルユタカのニクで包んだブロッコリーのてんぷら

材料

・はるゆたかフレンド・ブロッコリー

・太田ファームの卵(しんご)・塩



作り方

①ブロッコリーを適当な大きさに切る。

②はるゆたかフレンドに太田ファームの卵、塩、水を加えて、こうもを作る。

③②のこうもをブロッコリーにつけ油で揚げる。

④太田ファームの卵入りミニトマトのカットサラダ

材料

・太田ファームの卵(しんご)

・えだ豆 ミニトマト

・マヨネーズ 塩こしょう



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 山崎 優羽葉

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)

作り方

- ①ミニトマトのへたの部分を切り身を取り出す。
- ②卵を細かく切って、マヨネーズ、塩こしょうで味を付ける。
- ③②の卵と①のトマトの中に入れろ。
やりつけないよう心に
しんちょう(心)

⑤にんじんのグラッセ

材料

・にんじん・バター・コンソメ・水

作り方

- ①にんじんを輪切りにして型でくり抜く。
- ②ふつとうしたが温にのとバター、コンソメを加えてこる。

⑥ブルーベリーヨーグルトムース

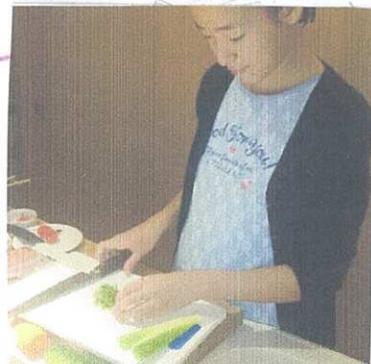
材料

・ブルーベリー・はちみつ(シガ)
・ヨーグルト(町村農場)
・ゼラチン



作り方

- ①ブルーベリー、はちみつヨーグルトミキサーにかけろ。
- ②ゼラチンを温ベーとかしのにかけろ。
- ③②でできあがったものを、容器に入れ冷藏庫に入れろ。
そして冷凍する。



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 山塙 優羽葉