



いざ買い出し!!

タイトル

「親父に贈る又みな弁当」



弁当をへる良い子父



完成品

全ての食材たち



【3】イチオシの江別産食材

お米(江別産「みのりの銀粒」)
冷めてもいいので弁当向き
もちりに甘みがある

【4】PRポイント・おすすめの一品

バナナ。実際には食って味が
絶賛。酒で臭みが抜けて
バー本来のうまみが出ていた
らう。これで貧血予防。

【5】家庭からのコメント

→ 父方・母方の祖父母の家庭菜園も登場

家族で協力しました。スツで楽しかった!!
江別産の野菜でとの事で、祖母の
家庭菜園をあてにしてたら (若菜町)
「あら!! それは今日収穫し食っちゃったわよ
〜」メニュー変更したり(笑)。ありがとう
夏休みのいい思い出になりました。ございました。(母 純子)

【6】反省・感想など

涼しかった。家族でドライブをして
食材を買いに行つた。
ソノ外と料理が上手な自分に
驚き。なにより父が喜んでくれてうれし!

江別第二 中学校 2年2組3番 氏名 合田 立風太

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)

- ごはん
- マクロカツ
- バナナ火炒め
- ビス・チーズ・おりの7ルクル巻き
- ブロッコリーとむじきとアサリ煮
- ポテト



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	○	豊中県産「みのり産米波」豊中県のお米農家三好さんから取り寄せ。冷めてもおいしい。
ニラ		ビタミンA・葉酸・食物繊維・カリウムなどが豊富に含まれている。
レバー		タンパク質・鉄分・亜鉛・ビタミンA・B1・B2・葉酸がたっぷり含まれている。レバーとニラを一緒に食べると100%UP。
ブロッコリー	○	作付面積と収穫量が国内1位。目の健康に重要なアントシアニンがたっぷり含まれる。
むじき		毎日の亜木素。カルシウムが牛乳の12倍。木中糸をからだにやさしくする。
アサリ		カルシウム・カリウム・亜鉛・鉄などのミネラルがたっぷり。ビタミンB12は貝类の中でNO.1
マクロ		成人病を予防するEPAと脂肪酸効果を実証済み。頭の働きを良くするDHAが含まれる。
ビス	○	作付面積NO.1 若葉田の田舎祖母の家庭菜園
チーズ	○	カルシウムが豊富。チーズ20gと牛乳200mlと同等栄養。手軽に栄養がとれる。町村農場産
おり		100%の野菜と言われ、タンパク質、なんと大豆もたっぷり。必須アミノ酸を全て含んでいる。
ポテト	厚別	トマトも栄養豊富(特にビタミンC・ビタミンB2・βカロテン) 100%食物繊維・カリウム。父方祖母家庭菜園

貧血
改善

③テーマ ウンナー

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

父は建設業に従事している。重機オペレーターとして現場にも出るが、経営者として取引先の方と会うことも。体も神経も使う。健康診断で「夏場の汗のかきすぎによる貧血」が指摘されている。50歳を向かっても頭が痛い。父に「レバーとむじきとアサリの7ルクル巻き」のレシピを教わりたい。



氏名 合田 立風 太

2 合田立風太

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)

材料
 采鳥レバー 200g
 酒 30g
 ごま油 3g
 にら 100g
 しろうち 10g
 こしょう 小さじ1
 しお 1/2

レバーニラ

- ①レバーを切って水洗いし酒にひたす。(臭みをとるため)
- ②にらを3cmぐらいに切る
- ③ごま油でいためる
- ④にらを入れて言周の味料を入れていためる



材料
 乾火薬ひじき 17g
 だし水 100g
 コンソメ 小さじ1
 ブロッコリー 1本

ブロッコリーとひじきだし煮

- ①ブロッコリーをゆでる
- ②もどしたひじきとだしを炒める
- ③だし 100cc を加える
- ④コンソメを加えて煮る



材料
 まぐろ 150g
 てんぷら粉 大匙2
 パン粉 1カップ
 (糸田かとお → カリを下げず)

マグロカツ

- ①てんぷら粉を水でゆるくどく
- ②パン粉は市販のものを使う
さらにビニールに入れてつぶし糸田かとお。それをまぶす
- ③き揚げる

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 合田立風太