



【1】タイトル

～ 栄養満点!! バランス弁当 ～

【2】完成写真(盛り付け図)




【3】イチオシの江別産食材

	山田 陽子さんの作ったミニトマトはとても甘くて美味しいので、生でも加熱しても、お美味しくいただけオススメです!!
	里予々川 正美さんの作るかぼちゃ栗坊は甘みが強く、ホクホクとした食感で煮物なんかにも良いと思います。

【4】PRポイント・おすすめの一品

～ 鶏肉のトマト煮 ～

	トマトは缶詰めではなく、生のミニトマトとトマトの2種類を使い、少し、塩を入れる事でトマトが1段と甘くなりました。そして、ブロッコリーなどの野菜を5種類使って、野菜のお美味しさをひきだしました。
--	--

【5】家庭からのコメント

～お姉ちゃん～
 色合いもよくかわいいお弁当でした😊
 味もバツン!! 特にチキンのトマト煮が最高!

～お母さん～ 1人で、こまごま作れると
 思いませんでした。栄養のこと、バランス色々
 考えて、味も薄味でも、しかり味が
 一ツツに付いていて、お美味かったよ。

【6】反省・感想など

普段は誰かのために栄養のバランスなどを
 考えて作る事ないので、こまごま1人で出来る
 と思っていませんでした。色々な野菜を使う事
 で、その野菜の特徴や効果をどんな調理
 方で活かせば良いのが、1人で考えて作るのは
 大変でした。でも、家族が喜んでくれて嬉し
 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)

<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のトマト煮込み ・ハム巻きかぼちゃサラダ ・サラダチキンのさっぱりキャベツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりのゴマ ・ブルーベリーカップケーキ ・枝豆ミニおにぎり
--	--

②材料(2)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
ななつぼし	○	柔らかい食感と甘み、つや、粘りが特徴。冷めても美味しい。
トマト	○	老化やがんを予防する抗酸化物質にビタミン、カリウム、塩分。
なす	○	強い抗酸化力があり、がんや生活習慣病を予防してくれる。
ズッキーニ	○	高血圧に効果があり、疲労の回復にも効果がある。今が旬。
にんじん	○	抗酸化作用や免疫を増強するカロテンが多く含まれてる。 <small>おばあちゃんの畑でとれたもの。</small>
ブロッコリー	○	ビタミンCが豊富。疲労回復、がんの予防、老化防止に効果がある。
鶏肉		タンパク質が豊富。体内では作られない必須アミノ酸がバランス良く含まれる。
かぼちゃ	○	甘みの強い栗坊。サラダ油などと調理するとカロテンの吸収率UP。 <small>生産者 野々川正美</small>
じゃがいも	○	免疫力を高め、鉄やカルシウムの吸収を高める効果がある。
きゅうり	○	カリウムやビタミンAを豊富に含んでいる。95%以上が水分。
ハム		スーパーのハム。
サラダチキン		さっぱりとしたレモン&ライム味を使用。
キャベツ	○	キャベツ特有のビタミンUの他、さまざまな栄養が含まれている。
ブルーベリー	○	視力向上に効果があるアントシアニンはがんや骨粗しょうも予防。 <small>生産者→春日さん</small>
卵		卵は食物繊維とビタミンC以外のすべての栄養素を含んでいる。北海道産
ヨーグルト		無糖のヨーグルト。
枝豆	○	タンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分が豊富。
ミニトマト	○	トマトに比べ、ミニトマトは栄養価が高く、リコピンは約2.5倍も多い。
玉ねぎ	○	血液をサラサラにする働き。脳卒中などを予防。直場所で購入。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

～お姉ちゃんとお母さん～
 2人とも家事や仕事で忙しいので、野菜たっぷりのお弁当で、「感謝の気持ち」を伝えたい!

氏名 三上 みづき

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)

☆ 鶏肉のトマト煮 ☆

〔材料〕

- ・鶏胸肉…1枚
- ・なす…2本
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・ズッキーニ…1/2本
- ・ブロッコリー…1株
- ・トマト & ミニトマト…300g
- ・にんじん…1/3本
- ・ニンニク…2~3片
- ・コンソメ…大さじ2

〔作り方〕

1. ニンニクはみじん切り、野菜は食べやすい大きさに切る。鶏肉も一口大にする。
2. オリーブオイルとニンニクを鍋で熱し、香りがたったら鶏肉を入れる。
3. 鶏肉の表面が白っぽくなり、全体にオリーブオイルが行き渡ったら、ブロッコリー以外の野菜を投入。
4. 香りとオイルを野菜にも馴染ませたら、トマトを入れ、水を少し投入。
5. 沸騰したらコンソメを入れ混ぜる。
6. 鶏肉に火が通ったくらいでブロッコリーを入れる。
7. すべての野菜に火が通ったらお好みで塩コショウで味を整えて完成。



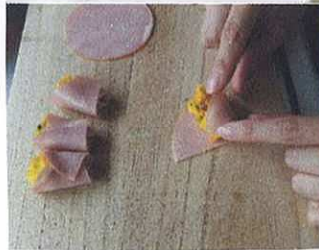
☆ ハム巻きかぼちゃサラダ ☆

〔材料〕

- ・かぼちゃ…1/4個
- ・ハム…5枚
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・マヨネーズ…大さじ4

〔作り方〕

1. かぼちゃは少し皮を剥き、小さめに切り、ボウルに入れます。
2. 玉ねぎは薄口スライスし、水にさらします。
3. 1に玉ねぎとマヨネーズ、お好みで塩胡椒を加けてもいい。
4. 3をハムで巻いて、完成。

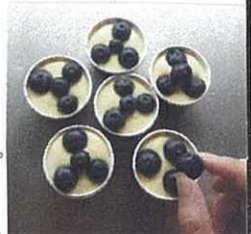


〔材料〕

- ・ホットケーキミックス…150g
- ・ヨーグルト(無糖)…100g
- ・卵…1個
- ・バター…50g
- ・ブルーベリー…35粒
- ★粉砂糖…大さじ3
- ★レモン果汁…小さじ1弱

〔作り方〕

1. バターをレンジで溶かして、溶かしバターを作る。
2. ボールに卵・ヨーグルトを入れて均一になるまで混ぜる。
3. ホットケーキミックスを入れて、粉気が無くなればOK!
4. 溶かしバターを入れて混ぜる。
5. カップに生地を均等に入れる。
6. ブルーベリーを乗せる。
7. できたカップケーキに★印の材料を混ぜてめると、甘酸っぱくできあがる!
170度に予熱したオーブンで25分焼成する。



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 三上 みづき