



【1】タイトル

栄養たっぷりお弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

	太田ファームで売っている、茶色の新鮮な卵です。
	ホワリンで買った、江別産のピーマンです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

ズッキーニのマヨハム	
	ハムとマヨネーズ、ブラックホール、塩胡椒片栗粉を混ぜたのをズッキーニに入れて、焼くだけなので簡単です。

【5】家庭からのコメント

仕事から帰ったお父さんがお弁当を食べました。ズッキーニのマヨハムが美味しいと喜んで食べてました。「何か入ってるの？」など「どうやって作ったの？」などと、会話も増えて良かったと思います。

【6】反省・感想など

江別産の野菜は沢山あったけど、「どんなおかず」を作ればいいのかなど、すごい悩んで作りました。普段ご飯作るのを手伝わなかったけど、これからは、「しずっ手伝っていただきます」です。

江陽

中学校 2年 B組 35番

氏名 太田 亜恋

## 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"> <li>・ほうれん草入り卵焼き</li> <li>・とろもろこしご飯</li> <li>・内詰めピーマン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれん草のおひたし</li> <li>・ズッキーニのマヨハム</li> <li>・トマトのマヨハム</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 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
おぼろ月		冷めてもおいしい米。生産者は、おぼろ"あちゃんのお兄さん。
ミニトマト	○	トマトを食べると、がんや動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果がある。
ズッキーニ	○	ズッキーニは、カリウムが豊富で低カロリー。カロテンを多く含む。
ピーマン	○	ビタミンCが豊富で加熱処理をしてもCが破壊されないのが魅力的。
卵	○	リゾチームは、殺菌効果や有害なウイルスを溶かす働きがあり免疫力を高める。
ほうれん草	○	ほうれん草は、栄養価が高く、とくにカロテンやビタミンC、鉄分を多く含んでいる。
とろもろこし	○	ビタミンB1・B2・Eが多くて茹でてでも損失が少ないのが特徴。
ハム		子豚(生後6ヵ月)で体重100kgを超え、出荷され、ハムになる。
玉ねぎ		玉ねぎは、血行をさらさらにして動脈硬化を予防する作用がある。
ひき肉		ロ当たりがよく、リセがないので使いやすいひき肉。赤味がある方がヘルシー。

### 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、毎日朝早くから、ご苦労様、ありがと。って  
いう思いで栄養たっぷりなお弁当を作りました。

氏名 太田 亜恋

#### 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)

#### ・とうもろこしご飯の作り方



- ①とうもろこしを4当分に切る。→ 
- ②切ったとうもろこしを縦で、芯の回りの実を包丁で切る。→ 
- ③白米はいつも通りでOK。(塩を入れるとおいしさUP)炊く準備が出来たら、釜に、切ったとうもろこしを入れる。(芯も一緒に炊くのがポイント!)

- ④芯をとって、かき混ぜたら完成!!






完成!!

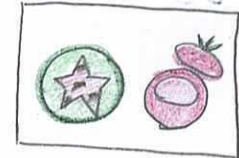
#### ・ズッキーニのマヨハムとトマトのマヨハムの作り方

- ①ズッキーニを輪切りに切り、好きな型とる。→  
- ②トマトの上の部分を取り、中の実をとる。→ (何にもない状態にする)

- ③ハムを細かく切り、マヨネーズ、ブラックペッパー、塩、胡椒、片栗粉を入れて混ぜる。



- ④ズッキーニは、型をとったところに入れる。→   
- ⑤トマトは、からにしたトマトに入れてふたをする。



- ⑤ズッキーニの方は、フライパンで焼く。焼けたら、完成!!



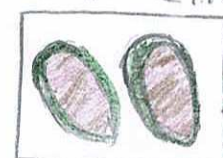
完成

#### ・肉詰めピーマンの作り方

- ①ピーマンを半分に切り、種をとる。→  → 
- ②内側に片栗粉をつける。
- ③ひき肉にみじん切りにした玉ねぎ、卵、パン粉を入れて混ぜる。

- ④混ぜた肉をピーマンに詰める。→  → 
- ⑤ふたをして、焼く。

- 焼けたら、完成!!



完成!!

#### ・ほうれん草入り卵焼き

- ①ほうれん草を切り、卵に混ぜる。
- ②焼く。焼けたら完成!!



完成

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 太田 亜恋