

【1】タイトル

# 熱中症防止に夏野菜のかパオごはん

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

なす  
自分の家でとれたなすびで、自分は  
苦手だったけど肉厚で克服できるおい  
しかったです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

色々なパプリカを使って普通の食事で  
足りない栄養を補いました。  
どんどん食べても、まだまた食べられる  
おいしさ。  
なのに色々な栄養をとれるから、一石二鳥の  
かパオごはん！

【5】家庭からのコメント

初めて食べた料理でした。  
とても美味しいうえに栄養のバランス  
も良くて夏バテの予防になりました。父  
野菜を小さくきざむ事から始まり、大変でしたが  
カラフルでおいしく出来ました。母  
とてもおいしかったです。兄

【6】反省・感想など

野菜をもう少しすばやく切れたら良かったなと  
思いました。  
味つけの材料の量をまちがえてしまったりした  
ので、量はちゃんと把握しておいしく味つけたいです。  
でもおいしく作れたので良かったです。

中央 中学校 1年 2組 47番 氏名 和崎 花音

## 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(料理名)

熱中症防止に夏野菜のガパオごはん

### ②材料(4)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	
豚ひき肉		江別産ではないけど北海道産の物を使いました。	1
玉ねぎ	○	サラダ玉ねぎでからみが少ないと書いていました。 のぼろ野菜直売所で購入しました。	4
なす	○	自分の家でとれたなすを使いました。肉厚で食感が楽しめました。	4
ズッキーニ(黄色)	○	βカロテンが皮膚や粘膜を健康に保つ食料なので日焼けに良いと思います。 江別河川防災ステーション農産物直売所で購入しました。	4
パプリカ(緑色赤・赤色)	○	赤パプリカはβカロテンが豊富で、オレンジパプリカは赤パプリカと黄色パプリカの栄養をバランス良く含みます。	3
卵		北海道産の卵を使いました。たんぱく質を補いました。	1
ごはん	○	江別市の篠津でつくられているお米を使いました。	5
トマト	○	自分の家でとれたトマトで、甘めのトマトでした。	3
ブロッコリー	○	ビタミンCが豊富で疲労回復に効果があります。 江別河川防災ステーション農産物直売所で購入しました。	3
大葉	○	自分の家でとれた大葉です。使うときにとってきたので新鮮でした。	3
シラス	○	シラスは熱をカロえると栄養の効果が減ってしまうので生で使いました。 江別河川防災ステーション農産物直売所で購入しました。	4

### ③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

いつも音活をがんばっていて、学文まで遠く、毎日暑い中自家用車で駅まで行くので熱中症にならないように熱中症防止にピッタリの料理を元気づけたらいいと思いました。(兄)  
お母さんもいつも料理をつくらせてるので、お父さんもいつもがんばって仕事をしていてくれるのでつくりました。

#### 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)



①

まず、オイスターソース(大さじ2)と砂糖(小さじ2)、水(大さじ5)、鶏がらスープの素(小さじ1)、薄口醤油(小さじ2)を合わせる。

!味見をしてみて味がうすかったら調味料を足す



② パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、なす、ズッキーニをみじん切りにする。

③ フライパンに大さじ1の油を引き、豚挽き肉を色が変わるまで中火で炒める。



④ 玉ねぎ、ピーマン、なす、ズッキーニを入れ、中火で3~4分ほど炒める。

そのあとにパプリカを入れ、軽く炒める。

⑤ 合わせておいた調味料(①)を入れ、汁気が無くなるまで強火で炒める。

⑥ 汁気が無くなったら、お皿に盛り付け完成。



#### 材料

豚挽き肉 ... 1パック  
 玉ねぎ ... 1個  
 ピーマン ... 1個  
 パプリカ(赤、黄色) ... 各1個  
 ズッキーニ ... 約1/4個  
 オイスターソース ... 大さじ2  
 鶏がらスープの素 ... 小さじ1  
 薄口醤油 ... 小さじ2

砂糖 ... 小さじ2  
 水 ... 大さじ5  
 ご飯 ... 4合  
 目玉焼き ... 4人分  
 トマト ... 8個  
 ブロッコリー ... 8個  
 レタス ... 大4枚  
 夫葉 ... 8枚

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 和崎 花音