

【1】タイトル

ビタミン  
たっぷり  
お母さん!  
元気モリモリ弁当!!

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

☆ ななっぼし  
江別の農家さん、馬場農園さんから  
購入した「ななっぼし」いつも食べている  
お米よりもちもちしていておいしかったです。

【4】PRポイント・おすすめの一品

カップやバラコンなどを使わずリフレタスや青じそ  
でおかずを仕切って、ゴミを出さないエコを意識  
したお弁当にしました。

江別産の小豆を見つけたのでお母さんの好きな  
かぼちゃと合わせて「いとこ煮」にしました。

【5】家庭からのコメント

美味いだけでなく、野菜をふんだんに使った健康的な  
お弁当を作ってもらえて嬉しかったです。  
このお弁当作りによって、調理への意欲だけでなく  
食品への感心も出てきたようでした。  
知り合いの農家さんで収穫体験させてもらったことは  
農業への感謝を学べた貴重な経験となりました。

【6】あなたのフードロス探し

ブロッコリーの芯を捨てずにきんぴらにして  
食べました。甘味があって美味しいです。  
私の家ではいつもブロッコリーの芯をぬか漬けや  
スープに入れて食べています。

【7】反省・感想など

調理に時間が掛かってしまったけどお母さんに美味しいと喜んでくれてよかったです。  
自分の住んでいる江別でこんなにも多くの食材が作られていることを知り嬉しくなりました。  
収穫体験させてもらったこともお母さんの良い思い出です。また他の食材も探して調理してみたいと思いました。

第 三	中学校 2 年 2 組 22 番	フリガナ	ヒロセ	ミウ
		氏名	廣瀬	未羽

## 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)

☆肉巻きおにぎり ☆夏野菜たっぷりキッシュ ☆いとこ煮  
☆ブロッコリーの塩ゆで ☆きんぴら ☆じゃがいもの冷製スープ ☆夏野菜のバター焼き

### 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	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
米 ななっぼし	○	馬場農園	江別で生産される人気品種の1つで粒形が崩れにくくてつやもよく、程よい甘みで、冷めても美味さが長持ちする。
とうもろこし	○	馬場農園	ビタミン1・E、カリウム、葉酸、腹持ちのいい食物繊維が豊富。
オクラ	○	馬場農園	ネバネバとした成分は、ガラタンやアラバン、ペクチンなどの食物繊維でβカロチンがレタスの約3倍以上。
トマト	○	自家製	一般的な野菜に多く含まれているビタミンAやビタミンCだけでなくビタミンEも含まれている。
フリルレタス	○	自家製	一般的なレタスと比較しても栄養価が高く、ビタミンCやβカロチン、鉄分、カリウムやカルシウムなども多く含まれている。
ズッキーニ	○	自家製	ビタミンC、皮膚や粘膜を保つ働きがあるビタミンB2、食物繊維、余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも含まれている。
青じそ	○	自家製	βカロチン、ビタミンB、ビタミンE、食物繊維、殺菌効果のあるペリアルデヒドが含まれている。
小豆	○	防災センター	ビタミンB1、ビタミンB2、美容効果があるカリウム、鉄分、カリウムなどを多く含んでいる。
かぼちゃ	○	防災センター	ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、むくみを軽くしてくれるカリウムなどが含まれている。
にんじん	○	防災センター	たんぱく質、炭水化物、食物繊維、カリウム、などが含まれている。
たまねぎ	○	防災センター	食物繊維、ビタミンB1善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる効果もあるオリゴ糖などが含まれている。

### ③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

いつもおいしいお弁当を作ってくれるお母さんに感謝の気持ちと、これからも元気でいてほしい思いをこめて作りました。

フリガナ	ヒロセ ミウ
氏名	廣瀬 未羽

# 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も調べて書き出しましょう。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
ほうれんそう	○	ホクレン	たんぱく質、鉄分、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維などを多く含んでいる。
じゃがいも	○	ホクレン	たんぱく質、カルウム、リン、マグネシウム、ビタミンCはりんごの5倍含まれている。
フロッコリー	○	町の八百屋さん トンデンファーム店	収穫量では道内1位を誇っていて、多く含まれている、ビタミンBには美肌交感や生活習慣病を予防する効果がある。
ゴータチーズ	○	町村牧場	原材料が生乳、食塩でチーズらしい色と香りが楽しめる、町村牧場らしいミルク感があるゴータタイプのチーズです。
牛乳	○	町村牧場	乳脂肪分0.5%未満で、さらに脂肪分が0.1未満で、すっきりしたおいしさです。
卵	○	トンデンファーム (くろかわfarm平飼い)	鶏舎の中で放し飼いされた平飼い自然卵、エサは安全な飼料を自家配合する手作りなので安心して食べられる。
しゃぶしゃぶ用豚肉	○	トンデンファーム	豚肉はビタミンB群を豊富に含み他の肉類と比べても、5～10倍のビタミンB1を含んでいると言われている。
ベーコン	○	トンデンファーム	直下式燻煙でじっくりとスモークされたベーコンは、他に類観ない深い味と香りを楽しむことができる。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

フリガナ	ヒロセ	ミウ
氏名	廣瀬	未羽

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)



肉巻きおにぎり

- ごはん 適量
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 適量
- チーズ 適量
- 片栗粉 適量
- 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2.5

- ① ごはんの中心にチーズを入れて俵型に結び豚肉を巻く。
- ② 片栗粉をまぶして、サラダ油をひいてフライパンで焼く。
- ③ 肉に火が通ったら調味量を入れて焼きからめる。



しゃぶしゃぶ肉だから巻きやすかった。



崩れないように慎重に



照りが出てつやつや

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！！

フリガナ	ヒロセ	ミウ
氏名	廣瀬	未羽

# ブロッコリーの塩ゆで

ブロッコリー 適量

- ① 鍋に湯を沸かし塩を加えて  
1口大に切ったブロッコリーを茹でる。
- ② 芯は捨てない→ きんぴらにする。

## きんぴら

ブロッコリーの芯 適量

にんじん 適量

ごま油

だし汁

酒

砂糖

しょうゆ

七味

白ごま



皮が固いので  
慎重に!

- ① ブロッコリーの芯の固い部分を切り取る。
- ② ブロッコリーの芯とにんじんを細切りして  
ごま油で炒めたあと出し汁を加えて  
煮立ったら酒・砂糖を加え、最後に  
しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ 七味と白ごまを少し加える。



収穫体験  
させていただいた  
馬場農園さん



オクラが逆さまに育っなんて知らなかった



一面に広がるとうもろこし畑に  
感動した。



# 夏野菜たっぷりキッシュ

たまねぎ 適量  
 ズッキーニ 適量  
 ベーコン 適量  
 ほうれんそう 適量  
 バター 適量  
 塩こしょう 適量  
 コンソメ 適量  
 牛乳 100cc  
 卵 (Lサイズ) 2こ  
 トマト 適量  
 チーズ 適量

(前日調理♡)

① たまねぎ、ズッキーニ、ベーコン、ほうれんそうをバターで炒めて塩こしょうとコンソメで味付けする。

(当日調理♡)

② 卵・牛乳・チーズに、前日調理した野菜を加え混ぜて型に入れて上にトマトをのせて250度のトースターで10分焼く。



下味はしっかりと!

こげないように、途中でアルミホイルをのせた

# いとこ煮

かぼちゃ 中玉 1/2個  
 小豆 適量  
 砂糖 適量  
 しょうゆ 適量

(前日調理♡)

- ① 小豆を2時間水に浸したあと、柔らかくなるまで茹でて「茹で小豆」を作る。
- ② 種を取ったかぼちゃを一口大に切りひたひたのお水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら砂糖としょうゆで味付けし、茹で小豆を加えて更に数分煮る。



何度もアクを取った



煮くずれないように、触りすぎない

# じゃがいもの冷製スープ

じゃがいも 適量  
 たまねぎ 適量  
 牛乳 適量  
 バター 適量  
 コンソメ 適量  
 塩コショウ 適量

- ① じゃがいも、たまねぎをうす切りにしバターで炒める。
- ② ひたひたのお水を加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 冷めたらフードプロセッサーで形がなくなるまで刻む。
- ④ 鍋に戻して好みのとろみまで牛乳を加えてコンソメ、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 1晩冷蔵庫で冷やす。



じゃがいものつぶつぶをあえて残した。

# 夏野菜のバター焼き

バター 適量  
 しょうゆ 大さじ2  
 みりん 大さじ1  
 酒 大さじ1  
 小麦粉 適量  
 とうもろこし 適量  
 オクラ 適量

- ① とうもろこしにラップをしてレンジでチンする。
- ② 切ったとうもろこしとオクラに小麦粉をまぶしてバターで焼く。
- ③ しょうゆ、みりん、酒を混ぜたものを焼きからめる。



塩で産毛を取ってから切った。

