


【1】タイトル

江別産野菜たっぷり～栄養満点弁当～

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



～町村農場さんの牛乳～
自家産牛乳をそのままビン詰めした
特選牛乳！成分無調整で乳脂肪分は
3.8%以上年間キープします。
豊かなコクと風味があるのに
あっさりスッキリとした飲み口です！！

【4】PRポイント・おすすめの一品



～いなり巻きずし～
一口サイズで食べやすく、
お好みでトッピングも
できて見た目も可愛い！！
大葉は自宅で作った物で
食材ほぼ全て江別産で
ある自慢の一品です

【5】家庭からのコメント

いなり巻き寿司は一口サイズで食べやすくとてもいい
アイデアだば～と鬼いました。
江別産のものも上手に使って、とてもおいしく
出来たと鬼います。
暑い夏の日でパクパク食べれるお弁当で
した。

【6】あなたのフードロス探し

不規則な大きさのトマトで、お店で売れなくなって
しまったトマトを使い、上手く一品作る事が
できたと思います。

【7】反省・感想など

いつも気軽に「お母さん弁当よろしく～」みたいな感じで頼ってたけど、今回自分で作ってとても苦労して
とても疲れてお弁当作る大変さがよく分かった。お母さんにもっともっと感謝しなきゃと思いました。
そしてこのお弁当コンテストを通して自分が普段どれだけ江別産の物を食べているのがわかるので、すごく良い経験になりました。

江陽 中学校 2年 B組 7番	フリガナ	コバヤシ アヤノ
	氏名	小林 彩乃

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)

・いなり巻きずし ・ピーマンの肉詰め ・枝豆入り卵焼き
 ・トマトカップのポテトサラダ ・ブロッコリーのおかかマヨ和え ・きゅうりinちくわ
 ・ウィンナー ・お花ハム

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
あげ	○	菊の家で 購入	手間暇かけた揚げ生地をさらし水でじっくりにかり抜きをし、肉厚な食感にこだわっている。
米(ななつぼし)	○	生協かで購入	北海道で最も食べられており、ななつぼしは、控えめな香りと優しくあ、せりした甘さが感じられる
ピーマン	○	湊農園で 購入	ピーマンは美容成分も多く、肌荒れや肌の老化を防ぐビタミンA・E、ビタミンCなどが豊富に含まれています。
トマト	○		種類が豊富なトマトは江別市内でも多くの品種が作られていて栄養も豊富です。
ブロッコリー	○		江別はブロッコリー生産道内1!! ビタミンCが多く含まれ、他にもたくさんの栄養が含まれている
じゃがいも	○		でんぷんやビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれている。十人科の野菜で肌にもいい
きゅうり	○	トインデンファーム で購入	きゅうりはほとんどが水分ですが、カリウムやビタミンK、ビタミンC、食物繊維が含まれる
ひき肉	○		疲労回復に良く、液れの元を防ぐことができます。
ウィンナー	○		江別のトインデンファームのウィンナーはとて有名!! 肉本来の旨み、食感を引き立たせている、
ハム	○		厳選された原料肉を使用していて、食感などを引き立たせているジューシーなハム
卵	○	マームの里で 購入	必須アミノ酸がバランス良く含まれている、他にも免疫力などもアップしてくれる
牛乳	○	町村牧場で 購入	成分無調整で、豊かなコクと風味があるのにお、せりスリキリした飲み口です。
枝豆	○	直売所で 購入	枝豆はビタミンB1やB2を多く含み、夏に予防や疲労回復に効果がある
大葉	○	自宅	大葉にはビタミンB、ビタミンEなどたくさんの栄養が含まれるほか、貧血防止などの効果がある
人参	○	自宅	人参は栄養が豊富に含まれ、免疫力を上げたりなどとしてもしてくれます。

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)

・いなり巻きずし ・ピーマンの肉詰め ・枝豆入り卵焼き
 ・トマトカップのポテトサラダ ・ブロッコリーのおかかマヨ和え ・きゅうりinちくわ
 ・ウィンナー ・お花ハム

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
あげ	○	菊の家で 購入	手間暇かけた揚げ生地をさらし水でじっくりにかり抜きをし、肉厚な食感にこだわっている。
米(ななつぼし)	○	生協で購入	北海道で最も食べられており、ななつぼしは、控えめな香りと優しくあさりした甘さが感じられる
ピーマン	○	湊農園で 購入	ピーマンは美容成分も多く、肌荒れや肌の老化を防ぐビタミンA・E、ビタミンCなどが豊富に含まれています
トマト	○		種類が豊富なトマトは江別市内でも多くの品種が作られていて栄養も豊富です。
ブロッコリー	○		江別はブロッコリー生産道内1!! ビタミンCが多く含まれ他にもたくさんの栄養が含まれている
じゃがいも	○		でんぷんやビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれている。十又科の野菜で肌にもいい
きゅうり	○		きゅうりはほとんどが水分ですが、カリウムやビタミンK、ビタミンC、食物繊維が含まれる
	○		
	○		
	○		
	○		

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

お父さんに作りました。
 いつも朝早くから夜おそくまで働いてくれているお父さんに日々の感謝を手作りお弁当で伝えたかった

フリガナ	コバヤシアヤノ
氏名	小林 彩乃

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. いなり巻きずしの作り方

〈材料〉

- ・あげ・酢飯・大葉・のり・炒りゴマ
- ・紅しょうが(お好みで)・青じそ

- ①米を炊く
- ②酢飯を作る。手早くあおいで粗熱をとる
- ③炒りゴマ、青じそをませる
- ④油あげをラップの上に広げる(縦に2枚)
- ⑤油あげ手前1cm奥3cmくらい残して酢飯を広げる
酢飯を広げた上にのりをのせる
- ⑥ラップを使い、巻いていく
巻き終わったら、ラップの両端きつくねじる
- ⑦ラップごと2つに切る
- ⑧ラップを外したら上に紅しょうがとしそを千切りにしたもののをのせる



2. ピーマンの肉詰め作り方

〈材料〉

- ・ピーマン・ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵
- ・小麦粉・塩・胡椒★オイスターソース★みりん★酒

- ①玉ねぎとにんじんをみじん切りにして耐熱ボールに入れ、ラップをして500wで3分加熱し、冷ましておく。
- ②★印を合わせ、馴染ませておく
- ③①、②、挽肉、塩、胡椒を合わせ、よくねる。
- ④ピーマンは洗って、よく拭いてから半分にカット、ヘタを落とさないように、種だけとる。
- ⑤ビニール袋にピーマンと小麦粉を入れ、良く振って馴染ませる。
- ⑥隙間が出来ないようにピーマンにたっぷり肉を詰め、上にこんもりする位のせる。
- ⑦熱したフライパンに油をひき、お肉を下にして焼き目をつける
- ⑧お肉を下に向けたまま、★印を合わせたものを加え、蓋をして蒸し焼き。蓋をとり、たれを煮詰める。



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!!

フリガナ	コバヤシアヤノ
氏名	小林 彩乃

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)

3. 枝豆入り玉子焼き

〈材料〉

・玉子 ・だし ・みりん ・塩 ・枝豆

- ①玉子割る
- ②だし、みりん、塩少々で味付ける
- ③枝豆のせやを取ってお皿に入れる
- ④味付けた卵液に細かくした枝豆とつぶした枝豆を入れ焼く
- ⑤粗ねつとれたら切り分ける



4. ブロッコリーのおかがマヨ和え

〈材料〉

・ブロッコリー ・マヨネーズ ・正油
・塩 ・かつおぶし

- ①ブロッコリーを小房に分ける
- ②大きさをそろえる
- ③水で洗いゴミなど取り除く
- ④鍋に水入れふた、とうさせてから塩少々入れてブロッコリーゆでる。
- ⑤ゆであがたらザルに取り粗熱をとる。
- ⑥マヨネーズ大さじ1、かつおぶし、 $\frac{1}{2}$ 袋、正油 $\frac{1}{2}$ (小)塩少々を混ぜ合わせる。
- ⑦⑥に①を入れ和える



5. ウィンナー

- ①長さを半分に切り上に十字に切り目を入れる。
- ②油少々入れたフライパンで焼き色がつくまで焼く

6. キュウリinちくわ

- ①キュウリはヘタを切り落とし、ちくわと同じ長さに切る。
ちくわの穴の大きさに合わせて棒状に切る。
- ②キュウリをちくわの穴に入れ、真ん中からななめに切る。

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！！

フリガナ	コバヤシ アヤノ
氏名	小林 彩乃

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)

7. トマトカップのポテトサラダ

<材料>

- ・ジャがいも・キュウリ・塩こしょう・人参
- ・マヨネーズ・トマト

- ① トマトの上を切り、中をきれいにくり抜く
- ② ジャがいもを洗い、皮をむいて芽を取り除く
- ③ ジャがいもを一口大くらいの角切りに切って水にさらす。
- ④ ジャがいもは鍋に入れて、かぶるくらいの水を加えゆでる。
- ⑤ やわらかくなったら、水を切り、ボールに入れヘラでつぶす。塩少々ふり冷ます。
- ⑥ キュウリは塩を少々ふり、少しおいておき出てきた水分を絞る。
- ⑦ ハムは一口大に切る
- ⑧ ジャがいも、ハム、キュウリ、全て混ぜ合わせ、マヨネーズ、牛乳、こしょう少々で味整える
- ⑨ トマトカップにきれいに盛り付けたら完成



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！！

フリガナ	コバヤシ アヤノ
氏名	小林 彩乃