


【1】タイトル

お父さんのボリューム夜勤弁当

【2】完成写真(盛り付け図)




【3】イチオシの江別産食材



エバチュンラーメンは江別産の糸小麦ハルユタカをブレンドし、江別産小麦100%のラーメンです。
アロハフリー生産量日本一の北海道の中でもとびきり収穫量の多い生産地が江別市です。

【4】PRポイント・おすすめの一品



エバチュンラーメン冷やし中華
エバチュンラーメンのめんを使って暑くてバテてる日でも食べやすい冷やし中華にしました。冷たくしてもめんがもちもちおいしいです。

【5】家庭からのコメント

時間ばかりかかっていたが野菜もいっぱいでお父さんへのためにバリエーション高く仕上げたと思う。合所もきちんと仕上げまで出来ていたのでgood!
冷やし中華がサラダ感覚でとて食べやすかった。ボリューム満点でとても美味しかったです。ありがとうございます!!

【6】あなたのフードロス探し

父へ夜勤弁当を作ったので、母と僕だけの夜ごはんも食べられるよう少し多めに作って夜ごはんまで全て完食した。

【7】反省・感想など

出来あがったお弁当はとてもおいしいのでまた今度使ってみようと思ったが、メニューを考えるのにすごく時間がかかった。キュウリが細く切れてなかった。お父さんのために作るお弁当作りはあもしろかった。喜んでくれてよかった。

江別市立 江陽中学校	2年 B組 22番	フリガナ	ミウラ ヒナタ
		氏名	三浦 日向陽

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)

- ・ツジキスキャン餅
- ・冷やし中華
- ・玉子焼き
- ・ブロッコリー(りでる)

②材料(1)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
①ななつぼし	○	防災センターの横の直売所	冷めてもおいしい、江別でよく作られているお米。生産者は須藤博美さん
②ブロッコリー	○	＝	収穫量では道内1位を誇る江別の自慢の野菜。
③キュウリ	○	＝	夏バテのほせ糸菜と水分とカリウムを豊富に含む。生産者は野川正美さん
④トマト	○	＝	リコピンという生活習慣病を予防する栄養素が豊富。生産者は(株)丸亀里さん
⑤卵	○	＝	完全栄養食品とも言われ、アミノ酸、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれている。北海道産
⑥えびちゃんラーメン	○	マルクスハリエで購入したもの	江別市で栽培された強力小麦ハルコタカを使った商品開発した自慢のラーメン。
⑦ハム	○	家の冷蔵庫にあったもの	高タンパクで栄養素が豊富。ビタミンB1とビタミンCを多く含む。
⑧ツジキスキャン	○	マルクスハリエで購入したもの	羊肉を用いた北海道を代表する郷土料理
⑨冷やし中華のたれ	○	＝	米酢としょう油、ごま油をミックスした本格的な味



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
- ・熱中症にならないように仕事をがんばってほしい。
- ・いっしょに食べるのでボリュームのある食べやすい夜食が弁当

フリガナ	ミツラ ヒタ
氏名	三浦 向陽

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)

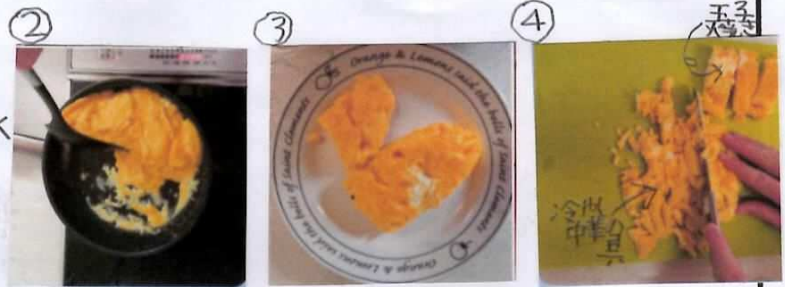
 ブロッコリー

- ① 水洗いして小房ごとに切る
- ② お湯を沸かし、少し塩を加えてる(3分)フォークが通るようになったら
- ③ 流水で冷やし水気をきる



玉子火焼き


- ① 卵を溶き、石臼粉を加えませる
- ② サラ油を入れたフライパンを温め卵を焼く
- ③ 玉子火焼きができたら皿におき冷ます
- ④ 冷めたら玉子火焼きと冷やし中華の具に使うように2種類の大きさに切る



ブロッコリー

- ① お弁当箱にごはんをめる
- ② 味のついていないブロッコリーをこけないように中火で焼く
- ③ お弁当のごはんの上に直接のせていく



 冷やし中華弁当

下準備...冷やし中華のたれを容器に入れとして冷凍庫で冷やして置く
*食中毒にならないように保冷剤の役割もする



- ① キュウリ、トマト、ハムを切る
- ② 沸騰したお湯にネパチョンガーめんをゆでて6分ゆでる
- ③ ざるにあけ、流水を流し熱を取る
- ④ 水をきってめんをお弁当箱に入れる
- ⑤ めんの上は抗菌シートを全面的にのせる(食中毒対策)

- ⑥ シートの上に①で切ったキュウリ、トマト、ハムと玉子火焼きを作るときに切った細いかつおのせる
- ⑦ 最後に凍っている冷やし中華のたれのボトルをのせる



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	ミウラ ヒナタ
氏名	三浦 日向