

【1】タイトル

江別食材 de 洋風弁当

～ 江別食材の個性仕立て～

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

～ パプリカ～
他の食材も魅力的ですが、色どりが豊かで「甘くジューシーなパプリカがイチオシです! 白いパプリカが珍しかった!

【4】PRポイント・おすすめの一品

～ PR ポイント～
江別の食材たくさん使ってそれぞれの個性が引き立つよう仕立てました。
～ おすすめの一品～
エビと野菜の甘みたっぷり炒め物

【5】家庭からのコメント

江別産の食材選べから、メニュー構成は初めてのパン作りまで、とても大変そうでした。結果、美味しい、栄養満点のお弁当を食べることができました。今後も、休日の朝日にパンを焼いてほしいです。

【6】あなたのフードロス探し

卵がたぐさの残っていたのでスペイン風オムレツとパンに入れました。野菜も家に何種類かあったので入れました。(じゃがいも・ピーマン) 調味料のオリーブオイルやセーザンニフもあまりがちなものでたくさん使いました。

【7】反省・感想など

江別食材たちの個性を生かし、それぞれにあった料理を考えるのが楽しい時間でした。それと共に、食品ロスを考え、あまりがちな調味料、食材の使い方がみんな知れるとうれしいなと思いました。やっぱり、江別の食材はおいしいので、これからも一品料理・弁当を作ろうと思います!

江別市立中央 中学校	2 年 1 組 15 番	フリガナ	スガワラ ヒナコ
		氏名	菅原 妃奈子

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)

江別食材 de 洋風弁当
～ 江別野菜の個性仕立て～

メニュー
名

- ・江別小麦ふくらみパン
- ・江別いりとりヒラリス
- ・江別4種スペイン風元氣オムレツ
- ・エビと野菜の甘みたっぷり炒め物

②材料(2)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
シシトウガラシ	○	コープ	生産者は山本宏さん。 ナトリウム・カリウム・食物せんい・糖質 が多くふくまれている。
ジャガイモ	○	ホクレン	ビタミンC・カリウム・食物せんい・糖質 が多くふくまれている。
ズッキーニ	○	コープ	生産者は恩田悠太さん。 ビタミンC・β-カロチン・ビタミンB2などが多くふくまれている。
人参	○	コープ	生産者は恩田悠太さん。 ナトリウム・カリウム・β-カロチンが多くふくまれている。
パプリカ	○	コープ	生産者は山本宏さん。 ビタミンC・ビタミンE・ビタミンB6などが多くふくまれている。
ピーマン	○	コープ	ビタミンC・β-カロチンが多くふくまれている。 フェニルアラニンが体に大事！(野菜の苦み)
ブロッコリー	○	コープ	生産者はアンビシヤスファームさん。 生産量は全国で1位！ビタミン・ミネラルが豊富。
ミニとまと	○	コープ	生産者はアンビシヤスファームさん。 リコピン・ビタミンC・β-カロチンなどが多くふくまれている。
エディブルフラワー	○	自宅	家庭で育てました。 食べられるお花！よくかむと野菜の味！?
無脂肪牛乳	○	ホクレン	町村農場さんの牛乳。 あきり！そして濃い！料理に使いやすい！
小麦粉	○	ホクレン	江別製米分さんの小麦粉。 香り豊かな江別の小麦。パンにすると香りが

③テーマ

その他材料別紙にあります。

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

社会人の姉のために作ります。今は仕事で稚内に住んでいます。なので、江別の食材のおいしさを届けたいです。届けることは、なかなか難しいけど、帰郷して来る時に作り喜んでくれたらうれしいです。

フリガナ	スガワラ ヒナコ
氏名	菅原 妃奈子

食材名シート 2

食材	産地	入手場所	食材の特徴など
ウィンナー	○	コープ	トンデッファームさんのウィンナー 濃いうまみの特徴!肉のうまみぎゅっしり!
卵		ホクレン	たんぱく質がたくさん生でも食べれるので、 いろいろ料理ができる。
ベーキングパウダー		コープ	パンなどにいれるとふくらむ。 炭酸水素ナトリウムが主な材料。
バター		ホクレン	よつ葉さんのバター。バターの香りがまった りやさしい。
酢		コープ	お酢やカンタン酢など種類が多い。 今回はお酢を使います。
チューブニンニク		コープ	使いやすいチューブニンニクはみんなにでも 使える。スタミナもUP!
オリーブオイル		カルディ	オリーブの香みもしっかりとある。カルディ さんで売っている本格派。
ブラックペッパー		ホクレン	食材に花を咲かせるブラックペッパー。 少し辛みがある。
粉チーズ		カルディ	粉チーズはオムレツにいれるとコクが増す。 今回のオムレツにも使用。
塩		カルディ	食材をシンプルに仕上げる塩。 今回はパン・炒め物に使用。

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)

江別食材de 洋風弁当 ~江別食材の個性イッ立て~ レシピ

~江別いりどりヒクールの作り方~

材料: パプリカ 2つ ミニとまと お好みの量 にんじん 1本 お酢 100ml
ブラックペッパー 少々

作り方: パプリカ・ミニとまと・にんじを洗い、千切りにする。

ミニとまとは丸のままでもOK!

上記の材料をジップロックに入れ、お酢・ブラックペッパーを加える。

Point: ヒクールは1日冷蔵庫に入れておくと、味がしっかりしておいしくなる!!

恩田悠太さんの
スツキニ

↓ つけ置きをしておく。



山本宏さんの
パプリカ

恩田悠太さんの
人参

アンビシャスファール
さんのブロックコー



山本宏さんの
シトウガラシ

アンビシャスファール
さんのミニとまと

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	スガワラ ヒナコ
氏名	菅原 妃奈子

～江別小麦香るふくらむパンの作り方～

材料：薄力粉 100g

ベーキングパウダー

小さじ 1/4

牛乳、カップ1

卵、2個

塩、1つまみ

バター、10g

サラダ油 少々



作り方：ボウルに卵を入れて溶きほぐす。

↑に塩を加えさつと混ぜる。

溶かしておいたバターを加えよく混ぜる。

別のボウルにふるった粉を入れ、ダマにならぬように

少しずつ加え、ゴムベラで混ぜる。

次に、牛乳を少しずつ加えながら、全体を
ませ合わせる。

↑
プリン型の半分くらいまでを流し込み

210℃のオーブンで15分焼き、扉を開けずに、180℃に
下げ、さらに15分焼く。

Point!

プリン型に

サラダ油をぬ
ると取りやすい。

江別の小麦を使う

ことで香りが

とても良い!

焼きあがり →
中は空洞になって
いる。



〜江別4種スペイン風元氣オムレツ〜

材料: 卵 3個

ジャガイモ 2個

パプリカ 1個

牛乳 大さじ2

塩 ツツ

ウィンナー 2本

ピーマン 1個

粉チーズ 大さじ2

オリーブオイル 小さじ2



作り方: ジャガイモ、ピーマン、パプリカは千切り、ウィンナーは輪切りにする。

ボウルに卵を入れ溶き、粉チーズと牛乳を入れ混ぜ、ピーマン、パプリカも加えます。

フライパンに半量のオリーブオイルを入れ熱し、ウィンナーを炒め、ジャガイモが透き通るまで炒める。塩をふり火を止める。卵に炒めた物を入れ混ぜる。

残りのオリーブオイルをフライパンに入れて熱し、流し込み両面を焼く。



〜 イセと野菜の甘みたっぷり炒め物〜

材料：えび お好みの量

パプリカ 1個

シシトガラシ 4本

ブロッコリー 1個

ミニトマト 4粒

ズッキーニ 半分



オリーブオイル お好みの量

チューブニンニク お好みの量

クレイジーソルト ツレ

作り方：野菜はお好みの切り方で切ります。^{（さつぱり）}
ブロッコリーはほとんど全て使います。

切ったら、フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、
チューブニンニクを入れて炒めます。

先にえびを入れ、
かたい野菜から
炒めます。味つけ
は最後にやります。
（お好みで）

完成品をお弁当
につめます！ →

