

【1】タイトル

木曜日のお弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

我が家の畑でとれたスッキーニ
トマト、パセリ、イタリアンパセリ
インゲン、ピーマン、サラダ菜、バジル
赤ピーマンがイチオシの江別食材です！

【4】PRポイント・おすすめの一品

お酢、しょうがを使って食欲がでるような
さっぱり味にした！
おすすめの一品
まるごとピーマンとトマト&チーズのお酢づけ
はピーマンのヘタと種も丸ごと食べられて
チーズとトマトも味がさっぱりしていておいしい
です。

【5】家庭からのコメント

ママの弁当作りが大変なので木曜日限定では
ありますが、レノンが弁当をつくりあげました。
ちびと気合が入り過ぎて、びっぴりしたのか、
チーズとごはんの組合せはどーかなと思っ
てたけど、のりのコメントに気づいて、口の中に入れて
たのしかったです。すかさず、おかずも口の中に入
れたいです。アガリがおいしいです。色も
きれいです。ママの手伝い、ありがとうございました！

いつも通り
5時15分に
起きたら、
のんちゃん
お弁当作っ
たー！！
しかも、
この日、
残った肉
と人参で夜ごはんの煮物も作ってくれたね。ありがとー

【6】あなたのフードロス探し

ピーマン、ブロッコリー
ピーマン→ピーマンのヘタや種をとらないでそのま
ま揚げて、フードロスをなくしました
ブロッコリー→つぼみの部分をゆでて、ツナやコーン
とまぜ、サラダにして茎の部分と人参の皮も丸こ
と4割りにして、いためてきんぴらを作りました。

【7】反省・感想など

一品一品にちょっと工夫をするだけで、おいしくなったりしたのが驚しかったです。
のりを食べるのは、こう大変だったけど、最終的にはいいかんじになったので、安心しました。
学校が始まったら、ママのお弁当作りを手伝おうと思いました。

中央中学校 2年4組 21番

フリガナ

ハシリデレノン

氏名

走出 麗音

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(お弁当の中身または料理名)

卵焼き 新じゃかのフロッコリーサラダ 茎と人参のきんぴら
ふたはらのいんげんと生あけまき ちくわのロクンロール スキーマのすあげとと、肉
丸ごとピーマンのすあげとチーズトマトのおすあげ

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
卵	○	太田ファーム	えさにこだわったおいしい卵
ちくわ	×	生協	筋肉運動をせずに負けるだけで運動をふやそうか
チーズ	×	生協	高血圧の予防、疲労回復、便秘の予防
ハム	×	生協	血液の流れをよくし、基礎代謝を高める
新じゃか	○	正木農園	ビタミンCの含有量が普通のじゃがいもの4倍!
とうきび	○	正木農園	便秘の解消、大腸がんの予防
ワサ	×	生協	ビタミンB EPA DHA 良質のタンパク質
フロッコリー	○	野菜の駅	美はたやカイトこうか
人参	○	野菜の駅	目や皮膚を健康に保つ
ふたはら	×	生協	血行をよくしコレステロール値に効果あり
いんげん	○	自分の畑	むろ回復やスタミナ増強期待
生あけ	○	生協	生活習慣病、がん予防、カイト美はたに効果的
スキーマ	○	自分の畑	有害物質を排出する効果
ピーマン	○	自分の畑	シミやそばかすを防いだり美はた効果
とり肉	×	生協	美容、アンチエイジング効果
オクラ	○	野菜の駅	便秘やけりの予防
ねぎ	○	野菜の駅	血行促進、疲労回復、お肌作用、めえ力を高める
トマト	○	自分の畑	美はたこうかやかせき予防
キャンディーズ	×	生協	高血圧の予防、疲労回復、便秘の予防
パプリカ	○	自分の畑	胃腸のきのうを整える
サラダ菜	○	自分の畑	ビタミンA ビタミンB 鉄分を多く含む
赤ピーマン	○	自分の畑	めえ力を上げてかせき早く治せる
つまみササキ	○	自分の畑	皮膚を丈夫にする、目の健康維持

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

11/10とマコ
いつもお仕事をかんはっている11/10に昼食のあともお仕事をかんはれるような元気か
けと、ほこりもするお弁当を作りました。
毎日早く起きて、れらと11/10の分のお弁当を作っているまに、朝ゆくりしてもらいたくて、お弁当を
作りました。

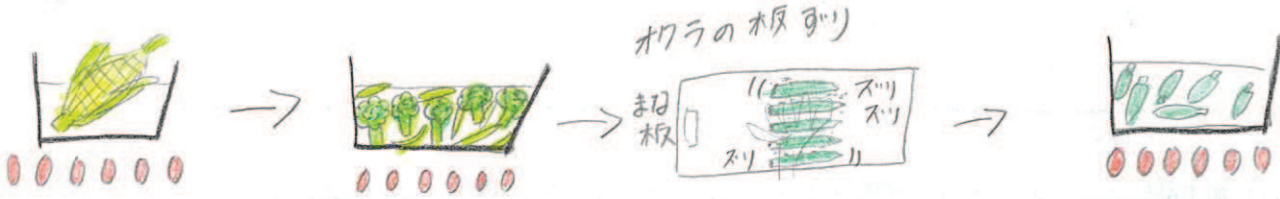
フリガナ	ハシリデ レオン
氏名	走出 麗音

④作り方

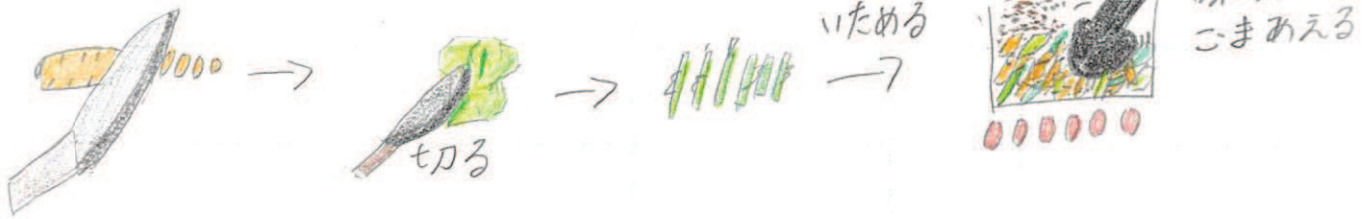
わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。(複数枚でもOK)

前日

とうもろこし → フロッコリー、インゲン → オクラの川煮でゆでる。



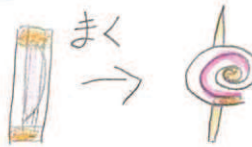
千切り 人参 フロッコリーの茎



のりを切る

けっこう
時間かかる

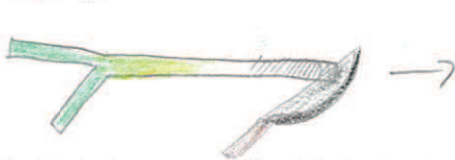
ちくわのロックンロール



ピーマンをゆでる



ねぎ
切る



とりにくを切る

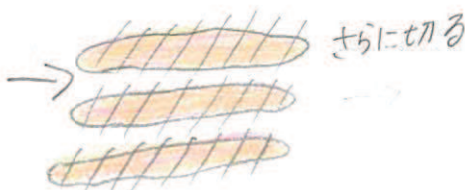
器に入れる

たしのきいたまろやかなあじ
しょうが
ごま油
めんつゆ

ラップして
冷蔵庫



3等分
に切る



さらに切る



おいしい
明日の6時
にセット!

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	ハシリデ レン
氏名	走出 麗音

当日 朝 5:00 start! BGM♪ BTS

卵焼き

〇〇 2つ
まぜる



流して



くり返す



ハートにしたいから
おはしでつぶす!



ラップできつくまく

まま起床→コーヒーを淹れる

sss



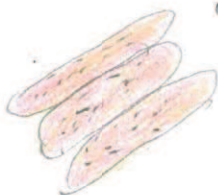
ちょっと時間ロス...

ちくわをやく



ぶた肉

かたくりこ
ぶる



インゲンと
生みけ

まく



やく



みそたれかける

きんぴらに七味入れる



ズッキーニ酢あけ

イフリアンハセリ
天ぷら揚げる

とり肉をあける



お口末そしる



ミズナ
ゆでる



ゆであわたら
おみそいれる!

新じゃがサラダ
芽をとる



芽をとる



レニタン



さます



あとはつめていく!

完成