

【1】タイトル

レンジが風 えべちゅん 弁当 **

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



→マー坊 という品種。(なす)
 *少し曲がっていて細長いナス。
 日に当たるとより濃い紫色に!!
 皮や肉質がやわらかく、甘みがある
 油との相性がよく、加熱調理を
 すると、とろけるような食感に!!

【4】PRポイント・おすすめの一品

3色のまんぴらにんじん



オレンジ、黄色、紫色の3色のはじ
 でつくったまんぴらにんじんの
 色が鮮やかで、とてもあまくて、
 おいしいです!!

【5】家庭からのコメント

えべちゅんたまご焼きと一緒に食べてもかわいくて、
 おいしかったです!! 仕事から帰って来てのお昼
 お弁当でうれしかたし、とても味も上手に
 ついていました!!
 ちよくちよく夜ご飯作ってくれたらいいな♡(22)

【6】あなたのフードロス探し

普段、捨ててしまう野菜の部分も食べる!
 自分がアレンジした解決策 (普段食べない)
 ♡ブロッコリーの茎を塩とごま油で
 和えて、おいしく食べました♡

【7】反省・感想など

初めて1からお弁当をつくりました! 2時間半くらいかけてつくりました! 数種類のおかずを考えて、つくるというのが大変でした! お弁当づくり、うまいって良かったです!!

江陽 中学校 2年 A組 26番	フリガナ	タケヤマ ナツ
	氏名	嶽山 乃愛

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)

○ レンガ風梅かつお節ご飯	○ マーボ-のベーコン巻き	○ ゆでブロッコリー
○ エビチyunたまご焼王	○ 3色のまんぴらにんじん	○ ちくわとハムの花
○ 赤いピーマンの肉づめ	○ 茎の和風和え物	

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
ブロッコリー	○	ふたりのマルシェ	茎までおいしく食べられる! 江別が生産量1位の野菜!
にんじん (3種)	○	ふたりのマルシェ	オレンジ...「アロマ」 黄色...「金糸」 おらこ...「10-フィルステック」 } とても甘くて、色が違うので色んな料理に使いやすい!!
ピーマン(赤)	○	ふたりのマルシェ	このピーマンはみどり、じゃなくて赤! ^{細長い} のが特徴
たまご	○	ふたりのマルシェ	とても細長いのが特徴 加熱すると「マー坊」やわらか、甘みがある! トマトに!!
卵		ｽ-110-	
ひき肉		ｽ-110-	
玉ねぎ王 (新玉ねぎ)		ｽ-110-	新たまなので辛みがなく、生でも食べれる!
梅		ｽ-110- ｽ-110-	
タコ糸 ^{ウイ} ター		= =	
ハム		= =	
のり		= =	

③テーマ

誰に作りますか? どんな思いで作りましたか?

誰に? : お母さん どんな思いで? : 見て楽しめて、食べておいしいと
どんな弁当を? : おいしく、かわいいお弁当 思えるように頑張る!という思い。

フリガナ	タケ ヤマ	1 ア
氏名	嶽 山	乃 愛

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)

* レンガ風梅かつお節ご飯

1. ご飯に梅1粒とかつお節を混ぜる。
2. 弁当箱に入れたら細く切ったのりでレンガを再現。 しらすとしょうゆを入れてもいいそう♡
3. 完成**

* エビチyunたまご焼き

1. 目だして味付けたまご焼きをつくる。
2. 9コエンウイター(赤)の足の部分を頭に、頭に切り込みを入れたものを口ばしにするため、短いスパゲッティで合体させる。
3. のりとチーズで目と涙をつくる。
4. 完成**

* 赤いピーマンの肉づめ

1. 9ネをつくる。→ ひき肉+玉ねぎ+塩コショウ 2ok!!
2. ピーマンに片栗粉をまぶして、9ネを入れる。
3. 肉の面から焼く。
4. 少しこげめができるまで、ひっくり返しながら様子を見る。
5. 完成**

* ちくわとハムの花

1. ハムを半分に切り、半分に折る。
2. 折ったハムに細かい切り込みをいれて、巻玉巻玉する。
3. 短く切ったちくわにいれる。 4. 完成**

* 3色のきんぴらにんじん

1. 3種類のにんじんを千切りにする。
2. 熱した油でにんじんを炒める。
3. 油が全体にまわったら、しょうゆ、砂糖、みりんを入れて、水分がある程度なくなるまで炒める。 最後にゴマをいれても good**
4. 完成**

* マーボー(なす)のベーコン巻き

1. 短く切ったなすに、縦半分に切ったベーコンを巻き、つまようじで止める。
2. 少しこげめが付くまで塩コショウと焼く。 なすが見えるようにベーコンを切って巻くのがPoint**
3. 完成**

* 茎(ブロッコリー)の和風和え物

1. 茎を小さめに切って、やわらかくなるまでゆでる。
2. ごま油と塩で味付け。
3. 完成**

イラストが書けずスペースがせまくて書けませんでした。ごめんなさい

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	タケヤマ	イロ
氏名	嶺山	伊愛