

なまら  
うまい!!

【1】タイトル

『ありがとう』と『江別の魅力』 結め合わせ弁当

【2】完成写真(盛り付け図)

ハムのカーネーション  
花言葉「感謝」

ブロッコリーと  
とうもろこしの  
マヨ焼き

にんじん  
in ナース

まるごと  
いももち

ハルミー!!  
むね肉「ザンギ」

オクラ入り  
卵まき

ミニトマトの  
梅酢漬け

茎と紫たまねぎ  
のナムル

← はしのケースを  
手作りしました

パパ、いつもありがとう!

【3】イチオシの江別産食材

輝樂里のオクラ とうもろこし

さつゆで茹でたけれどとても甘くておいしいです! 夏バテ防止の効果があまるのでお弁当に入れました。

今回は江別で開発された品種「恵味(めぐみ)ゴールド」を使用しました。ミヤキミヤキとしていてかむたびにうまみが広がります

【4】PRポイント・おすすめの一品

PRポイント

- 江別の食材をたくさん使い、その食材のよさがひきたつようにメニューを考えました
- 冷めてもおいしいように、少し濃い味付けにした

おすすめの一品

いももちとザンギ

家庭科の授業で「郷土料理」について学んだので、北海道の郷土料理であるいももちとザンギを作りました

【5】家庭からのコメント

(父)

夏バテで食欲不振になりやすいこの時期、オクラやコーンなどの夏野菜や、香から食べ親しいだんごやザンギなど、北海道のソウルフードを取り入れたお弁当は、北海道育ちである私の食欲をそそり、おなか一杯いただくことができました。家族の身体の調子を考え、愛情のこめられたお弁当をありがとう。

【6】あなたのフードロス探し

ブロッコリー ジャガイモ

ブロッコリー

→ ブロッコリーととうもろこしのマヨ焼きを作ったとき、茎が余ったので、水でゆがいて、食酢のマリネにしました。おいしいです。

ジャガイモ

→ いももちを作るときに、皮がもたないと思ったのでよく洗い、皮ごと作りました

【7】反省・感想など

(素晴らしいお弁当!これなら身走き生活にはピッタリのお弁当を作ってお返しは美味しく食せます!)

今回、自分一人で初めてお弁当を作ってみて、最初は早くから、お父さんのお弁当を作っているお母さんの大変さに気づきました。お父さんの好きな「ザンギ」などをできるだけ油を使わずに作ろうと思ってはいたのですが、なかなか難しかったです。あと、今回料理をしていて、様々なフードロスが身のまわりにあるということがわかりました。今後気をつけて料理をしていこうと思います。あと、「スピードもスリット」を知りました。

「お父さんいつもありがとう!!」という気持ちをとても込めて、作る事ができました。お母さんとお父さんにはこれからも感謝していこうと思います。

江別市立 中央 中学校	2年 5組 24番	フリガナ	ニシジマ ユキナ
		氏名	西島 幸奈

# 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)

- フロッコリー ととうもろこしのマヨ焼き ◦ にんじん in チーズ ◦ まるごといももち
- ミニトマトの梅酢づけ ◦ ガンギ ◦ 茎たまねぎのマリネ
- ハムのお花モカリ ◦ オクラ入り卵まき

## 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
フロッコリー	○	野幌直売所	ビタミンCやミネラルが豊富で免疫力を高める効果がある
ととうもろこし	○	野幌直売所	食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれて美容効果がある
にんじん	○	ホクレン	ビタミンAが入っていて目や皮膚を健康に保つた効果がある
チーズ	×	ホクレン	カルシウムとたんぱく質が多く入っている
ジャガイモ	○	野菜の駅	ほくほくとしている男爵芋を使用! なんとみかんと同量のビタミンCがある
ミニトマト	○	①ホクレン ②祖母の家	美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、カリウムが多い
とり肉	×	ホクレン	肌や筋肉、髪、爪など「かた」を作る大切な栄養素
茎たまねぎ	○	野幌直売所	普通のたまねぎと違って「アントシアニン」が多く含まれる
ハム	×	ホクレン	脂質をエネルギーに変えるビタミンB2が入っている
オクラ	○	野菜の駅	夏バテ防止や免疫力アップ、がん予防、βカロテンが豊富
卵	○	太田ファーム	食物繊維とビタミンC以外の栄養素を全て含んでいる
パセリ	○	祖母の畑	βカロテン、ビタミンの含有量が野菜の中でトップクラス 美肌効果 ①
11-フレグス	○	ホクレン	江別でフロッコリーの次に生産量が多い 高血圧防止、腸を整える
ごま	×	ホクレン	コレステロール濃度を低下させ 血糖値の上昇を抑える働き ①
梅酢	×	祖母の家	殺菌効果の強いクエン酸が入っているため、疲労回復、美肌効果
白米	○	由仁の農家	エネルギーになる「炭水化物」が多く含まれていて、健康的な体を作る

## ③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

1人1人作ります  
いつも仕事を頑張ってくれている1人1人に日頃あまり伝えられない感謝の気持ちを伝えようと思っ  
て、心をこめて作りました。「おいしい!!」と言ってもらえるように1人1人の好物を入れて作りましたので、  
午後のお仕事も元気に取りくんでほしいな、と思いメニューを考え作りました。

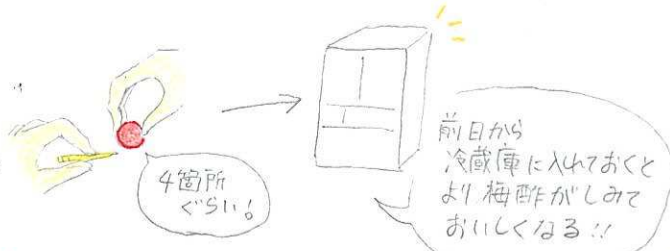
フリガナ	ニミジマ ユキナ
氏名	西島 幸奈

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)

ミニトマトの梅酢つけ

- ① ミニトマトを水でよく洗い、へたをとる
- ② 7まようじでミニトマトにあなをあける
- ③ ミッポロックに梅酢とトマトを入ける
- ④ 冷蔵庫で40分ほどぬかす



ブロッコリーととうもろこしのマヨ焼き

- ① ブロッコリーは7まよみの部分は小房にゆけて、茎の部分は皮を厚めに切って茹でる
- ② とうもろこしは皮を数枚残して、ラップでくるみ、電子レンジで(600w4分10秒)加熱する
- ③ ブロッコリーととうもろこしをいためて、マヨネーズとこしょうで味をつける



ハルシー!! むね肉ガンキ

郷土料理①

- ① 鶏むね肉を切る
- ② ビニール袋にむね肉と醤油、みりん、酒、砂糖、チューブのんにくとしょうがを入れて、もむ
- ③ ビニール袋に片栗粉、小麦粉を入れ、②を入れてまぜる
- ④ フライパンに油をうすくひいて、揚げ焼きにする



もも肉 揚げ  
油を少なく! ↓  
むね肉 揚げ焼き

お父さんが「ガンギ食べたいばあ、でもハルシーなものでない」と言っていたので、少しでも油を少なくするよう考えて作りました

オクラ入り卵まき

- ① オクラは、かくととて、表面を塩でこすり、塩のついたまま、茹でこゆでる
- ② 卵2個をよくかきまぜる
- ③ 卵を3回にゆけて流し込み、途中でオクラを入れて、くるくるとまいていく

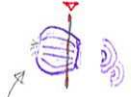


板すりすり理由

- ① 口当たりをよくするため
- ② 色合いをきれいにするため

茎と紫たまねぎのナムル

- ① 紫たまねぎを切る (たまねぎを横にして繊維を切るように切ると、辛みが減る!)
- ② ゆでておいたブロッコリーの茎を用意
- ③ ①と②を醤油、砂糖、醤油をまぜ合わせる



にんじん in チーズ

- ① にんじんを輪切りにして、レンジでやわらかくする
- ② 真ん中に穴をあけ、チーズを詰める
- ③ 170℃をのける
- ④ トースターでこんがり焼く

にんじんとパセリと一緒に食べると、免疫力の向上に!!



まるごといももち

郷土料理②

- ① じゃがいもを水でよく洗い、芽をとる(皮はとらない)
- ② 切って、茹でて、やわらかくなったら、氷をすて、ふきいもにする
- ③ ボウルにじゃがいもを入れ、めん棒でよくつぶす
- ④ ③に片栗粉を入れて丸める
- ⑤ 焼く(おしながから焼くとなかまで火が通り、モチモチに!)
- ⑥ 醤油、砂糖、みりん、塩、水と片栗粉をレンジであたため、あんを作る
- ⑦ いももちにあんをかける



ハムのお花切り

- ① ハムを半分におり、切り込みを入れる
- ② はじからくるくると巻き、パスタでとめる



完成!

最後の月... 完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまどめよう!!

フリガナ	ニシジマ ユキナ
氏名	西島 幸奈



← これをつめました