

【1】タイトル

午後も元氣張れ!

夏の栄養たっぷり、野菜たっぷり弁当 🍱

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

① シュ別産 ヲロコユリ

とっても甘くておいしかったです! ゆでて、マヨネーズをかけるのもおすすめです!

② シュ別産 アスパラガス

甘みがあって食べやすかったです! 残ったアスパラガスはゆでて、ごまドレッシングをかけて食べました!

【4】PRポイント・おすすめの一品

Point

色とりをエサしたところです。茶色などにかたよらず、黄色や緑を取り入れてみました!!

おすすめ (アスパラとにんじんのバーコン巻き)

アスパラとにんじんもシュ別のものを使いました! どちらもとても甘みが感じられたし、花の形にすることで華やかさもプラスされたと思います!

【5】家庭からのコメント

野菜たっぷり、暑くて食欲が出ないときでもおいしく食べられました。さっぱりとした味付けだけど、野菜の味がしっかりと感じられて、良かったです。このお弁当のおかげで午後の仕事も元氣張ることができました。ありがとうございます

【6】反省・感想など

お弁当を作るにしても、今までは産地にならわらず、冷蔵庫にあるもので作っていたので、シュ別の野菜の甘さについて知られてよかったです。色とりやバリエーションを1から考え、作り、お弁当箱に詰めるまでを1人で初めてやったので、ドキドキ行動できたかなと思います。今回を活かして次回は効率よくドキドキしたいです。そして、私が幼稚園に行っていたときや遠足ときなど、朝早くからお弁当を作ってくれていた母に感謝です。

江別市立江別第三 中学校 2年 2組 37番

フリガナ	ヤスタ エト
氏名	安田 衣那

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(お弁当名)

- ・アスパラとにんじんのバーコン巻き
- ・きゅうりとミニトマトの中華和え
- ・ブロッコリーの韓国のり和え物
- ・白米(野菜かけ)
- ・エビチyunたまご焼き

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
アスパラ	○	江別農産物 直売所協同組合	江別産のアスパラガスは、ビタミンミネラルが豊富で低カロリーだそうです。
にんじん	○	〃	このにんじんは遠くから、冬に雪の下で越冬させた「越冬にんじん」が育てられているそうです。色どりをプラスするためにオレンジ色を加えてみました。
ブロッコリー	○	〃	収穫量が北海道内で1位だと言うブロッコリーを使いました。ビタミンミネラルなど様々な栄養素を豊富に含んでいます。
キャベツ		ビッグハウス	ビタミンC、ビタミンK、カリウムなど体に良い栄養素が含まれています。ビタミンCは夏にとるとよい栄養素です。
ミニトマト	△	家でとれた ミニトマト	江別市では栄養豊富で抗酸化作用のあるミニトマトが多数栽培されているそうです。
きゅうり		ビッグハウス	水分が豊富な野菜です。カリウム、ビタミンC、ビタミンKなどの栄養素を含んでいます。
米(ななつぼし)	北海道産	ビッグハウス	北海道を代表する米の品種です。江別市でも栽培されている品種だそうです。あさりとした味わいで、しっとりとした食感が特徴です。
卵		ビッグハウス	栄養価が高く、完全栄養食とも呼ばれるそうです。太田ファームさんの「フィエロ」は最高級の卵として知られているそうです。
①韓国ごり、③白りごり ②しょうゆ ④ごま油		〃	①ごま油と塩を味付けされているりごりとしたのりです。 ②さまざまな栄養素を含ませ、深みと風味を加えてあげます。 ③控えめな甘みと香りが特徴です。
⑤鶏がらスープの素 ⑥砂糖		〃	④香ばしい香りとコクのある味付けが特徴です。 ⑤鶏の旨味が凝縮されていて、深みとあさりした味わいが特徴です。 ⑥甘味、水への高い溶解度、保水性があります。
⑦塩 ⑧バーコン ⑨おろしにんにく		〃	⑦塩辛い味、水に溶ける性質、油を壊す性質があります。 ⑧生にんにくに特有の強い香りが特徴です。 ⑨豚肉などと一緒に塩漬し、燻製して乾燥させた加工食品です。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

毎日仕事を頑張ってくれている母に 野菜たくさんを手伝い弁当を食べて
午後もしっかり頑張ってもらって作りました。
色とりどりの栄養を意識しながら作ってみました。

フリガナ	ヤスタ エナ
氏名	安田 衣那

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)

1 ブロッコリーの韓国炒め物

- ① ブロッコリー → 食べやすい大きさに
キャベツ → 2cmの角切りに
- ② 耐熱容器にキャベツ、ブロッコリーを1層に入れ、水(大さじ1)
をまわしかける。
ふんわりとラップをし、600Wのレンジで4分加熱して水気を切る。
- ③ ホウレン草、しょうゆ、おろしにんにく、ごま油、白すりごまを
入れて混ぜ、②を加えて混ぜる。
韓国のりをちぎりながら加えて混ぜる。



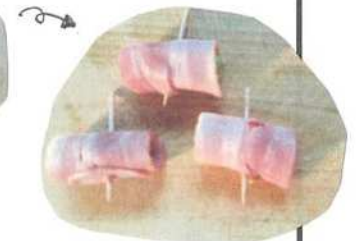
②



完成

2 アスパラとにんじんのバーコン巻き

- ① アスパラ → バーコンの横と同じ幅に(4つ)
にんじん → 1cmの太さで短冊切りに(16こ)。
- ② 耐熱容器にアスパラ、にんじん、水(大さじ1)を入れ、ふんわりとラップをし、
600Wのレンジで1分加熱。
水気を切って粗熱をとる。
- ③ バーコンを縦長におき、アスパラ1つ、にんじん4つをおく。
ぐずれないうちに注意しながら巻く。
※このとき、このようにアスパラとにんじんをおくと断面が「お花」の形になる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ中火で焼く。
※形がくずれやすいので、つまようじでさすのがおすすめ。



焼き加減は
このくらい

完成

3 エビチyunたまご焼き

- ① たまご4つに大さじ1の砂糖(大さじ1)と塩(3振り)を入れる。
- ② 自身が「ある程度」なくなるまで、はいて混ぜる。
- ③ あと2回にわけてフライパンでまいていく。
- ④ 長方形になる部分で切る。
- ⑤ トマトとのりを使って目とくちばしととさかをつくりまわ。
- ⑥ それぞれはいちいち



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	ヤスタ エナ
氏名	安田 衣那

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)

4

きゅうりとミニトマトの中華和え



- ① きゅうりは両端を切り落とし、ラップをかけて麺棒でたたく。
- ② 余分なきゅうりのタネは取り除く。
きゅうりは手でポキポキと割って食べやすい大きさに切る。
- ③ 塩をふってしばらくおいておき、そのとき水気を絞る。
- ④ ミニトマトを半分に切る。
- ⑤ ボウルにきゅうり、ミニトマト、く鶯がらすーフのもと、しょうゆ、砂糖、ごま油を加えて混ぜる。
- ⑥ お好みで白ごまをふる。



完成☆

私の家トマトは
大きかったのて、
3つに分けて切りました。

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	オスタ エナ
氏名	安田 衣那