

【1】タイトル

色とり豊かな サンドイッチ弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



「くほうれん草」
香りが豊かで、ミニアルな
未付けでもくさみがない!!
くとうもろこし
甘みがしっかりしてるとど
くさみがなく、さっぱり
食べやすい!!

【4】PRポイント・おすすめの一品

肉巻きフライ



うす切り豚ロースに、
北海道産のにんじん、
ピーマンを巻き、フライに
したもの!!
お弁当で大切な色とりも
加えることができ、前日の
夜ご飯で出した時好評でした!!

【5】家庭からのコメント

一緒にスーパーや直売所に行って
江別産の食材を選びました。
仕事から帰って来たが、色とり豊かな
可愛いお弁当を作ってくれていて、とても
嬉しかったです。とても美味しくいただ
きました!! また作って欲しいです。母より

【6】反省・感想など

今回お弁当を作ってみて、いつもの食育
お弁当の日よりも、色とりや、食材のこと
にこだわってお弁当作りができたと思
います! 反省としては、もう少し直売所
等で、生産者さんのことや食材のことを
しっかり見ておけばよかったと思いました。
ですが、完成予想図通りにできて良かったです!

江別第三中学校 2年 1組 27番

フリガナ
氏名

ハラダ ユウ
原田 愛結

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)

- | | |
|--|---|
| ・ サンドイッチ (たまご・野菜) ☆
・ トマト
・ えだまめ | ・ とうきびとほうれん草のソテー
・ 肉巻き
・ フロッコリーとウィンナーのチキンプライス |
|--|---|

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
サンドイッチ用パン		ホフレで買ったもの	12枚切りの日量のサンドイッチ用パン。小麦粉は国内産で製造は札幌で行われている。
たまご		ホフレで買ったもの	北海道自産卵産のたまご。7ラコネムとらとこで作り出しており、鶏にはオリジナル飼料が与えられている。
レタス	○	野菜の駅 ふれあいファームのつ	江別産のレタス。作付面積と収穫量は、道内7位を誇る。
トマト	○	野菜の駅 ふれあいファームのつ	江別産のトマト。リコピンやβカロテン、ビタミンCなどの抗酸化作用の働きが糖尿病の予防に役立つ。
ハム		ホフレで買ったもの	プレミアムハムというところのハム。タンパク質や3種の酸も多く含み、朝食にいい。
チーズ		ホフレで買ったもの	本乳製業のスライスチーズ。ビタミンやミネラルが含まれる食品。
えだまめ		畑川のおはあちゃんの家で買ったもの	お盆に畑川に帰省したときに、もったもの。ビタミンB1が豊富で夏バテに効果がある。
とうきび	○	野菜の駅 ふれあいファームのつ	江別産のとうきび。不溶性食物繊維が豊富に含まれているため、便秘改善に効果がある。
ほうれん草	○	ホフレで買ったもの	江別市美原でつくられたほうれん草。生産者は高島哲也さん。
ベーコン		ホフレで買ったもの	プレミアムハムというところのベーコン。たんぱく質が含まれており、筋肉や皮膚を作るのに役立つ。
豚肉		ホフレで買ったもの	北海道産の豚肉。豚肉は筋肉と脂肪のバランスがとれた肉で、ダイエットにいい。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

仕事帰りの母に作る！！

→ 色とりを意識して、オシャレなサンドイッチ弁当にしたいと思い、作った。

昼食を食べずに、15時に仕事から帰ってきて、適当なものを食べているので、

ちゃんとしたものを食べてリフレッシュしてほしいという思いを込めて作った。

フリガナ	ハラダ ヨコ
氏名	原田 愛結

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)

○ サンドイッチ (たまご・野菜)

1 たまご (具材)

- ① 卵を水からゆで、沸騰してから10分ゆでる。
- ② 湯から取り出し、水につけ、殻をむく。
- ③ まず半分に切り、黄身を皿に取り出す。
- ④ 白身は 適当な大きさにきざむ。
- ⑤ 切った白身も皿に入れ、マヨネーズと
お好みでブラックペッパー、ハヤシを入れる。

☆完成☆



ごろっとした感じが
いいな、大きめに!

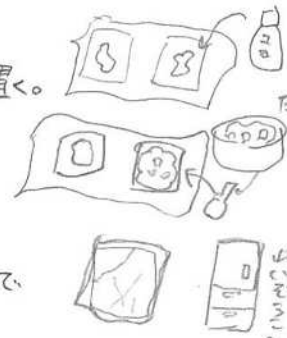
2 野菜 (具材)

- ① レタスを洗い、2枚洗い、
適当な大きさにきざむ。
- ② トマトも洗い、
輪切りにする。
- ③ ハム、チーズも
1センチくらい切っておく

3 パンにはさま

- ① ラップをひいて、その上にパンを2枚置く。
- ② パンそれぞれに、マヨネーズをぬる。
- ③ その上にさき作ったたまごをのせる。
- ④ 左のパンを右のパンにお迎えするように
被せ、きつくラップをして、冷蔵庫で
冷ましておく。
- ⑤ パンが冷たったら、ラップをはがして切る。

たまご



切った後、お好みで
紙を巻く!

野菜

- ①、②は同じ
- ③ さき切ったレタスを
両方のパンにのせる。
- ④ 次にハム、トマト、チーズを
好きな順番でのせる
- ④ ~ ⑤ と同じ手順。

○ 肉巻きソーシ (洗、たが)

- ① にんじん(半)を1/2の大きさに
切り、お好みの大きさにきざむ。
- ② ピーマンの1/2の部分を切り、にんじんと
同じくらいの大きさにきざむ。
- ③ にんじんを、ボウルに入れ、水で12センチ
つかりくらい洗って、ラップをし、3センチ幅の
500Wで3分チンする。
- ④ 加熱が終わったら、にんじんをピーマンと
巻いておく。
- ⑤ 全部巻いたら、こしょうをふいて、薄力粉、たまご、パン粉
の順につけておく。
- ⑥ 油で揚げる

☆完成☆

○ どうきびとほうけん草のソテー

- ① ベーコンを7cmくらいで切り、ほうけん草
は、根元を切ってから、2~3cmくらいで
切る。コーンは芯は外す。
- ② フライパンに油をひき、ベーコン、
ほうけん草、コーンの順にいためる。
- ③ ガーリックオイルで味をつける

☆完成☆

○ ブロッコリーとウイターチのソテー

- ① ブロッコリーをゆで、ウイターチをゆでる
- ② フライパンに油をひき、ウイターチと
ブロッコリーをいため、チーズをかける

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	ハラダ アキ
氏名	原田 愛結

完成!