

【1】タイトル

美味しくてエコ！リボベジ肉巻き弁当



家で育てたリボベジ
← 豆苗

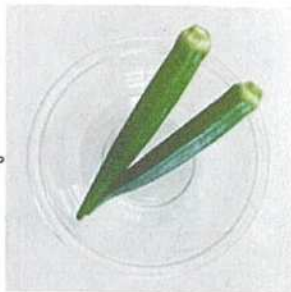
【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

オクラ

食物繊維たっぷり
栄養満点！
断面が星型で、
緑が鮮やかで
きれい！



【4】PRポイント・おすすめの一品

肉巻き

苦手な野菜も
美味しく食べら
れる！



【5】家庭からのコメント

・豆苗がシャキシャキしてて、お肉も
柔らかくて美味しかった。苦手な
野菜も食べられた。(弟より)
・新鮮な野菜をふんだんに使っていて
彩りもよく、味つけも工夫していま
した。リボベジ野菜も美味しかったです。(母より)

【6】反省・感想など

エコなお弁当にするため、リボベジした
野菜を使いました。リボベジとは、
野菜を調理した後に残った根や
へたなどから、再び食べられる部分を
育てて収穫する方法です。切り方は
エコな切り方で、こみを少なくしました。

江別市立江陽中学校 2年 B組 10番

フリガナ	カベシ エイ
氏名	壁岸 絵葉

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)

美味しくてエコ!リボベジ肉巻き弁当

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
パプリカ(赤と黄)	○	防災ステーションの直売所	生産者は浅野目珠美さん。色が鮮やかで、甘くて美味しい。
フリルレタス	○	コープさっぽろののぼろ店	Ambitious Farmで生産された、みずみずしく入れるだけでおしゃれになる。
小松菜		ホクレンショップ ゆめみ野店	料理に使った後の根元部分を水につけて、新しく出てきた葉を収穫した。
とうきび	○	防災ステーションの直売所	生産者は(株)輝榮里さん。「恵味ゴールド」という品種で、甘くて美味しい。
人参	○	防災ステーションの直売所	生産者は浅野目珠美さん。皮ごと食べられるから栄養満点でエコ。
オクラ	○	防災ステーションの直売所	生産者は浅野目珠美さん。断面が星型で、緑が鮮やかできれい。
えのき		ホクレンショップ ゆめみ野店	ビタミンB1の含有率がきのこのこの中でトップクラス。ビタミンB2、マグネシウムも含まれている。
豚肉	○	マックスバリュ 上江別店	酪農学園大学で生産された、エコフィード豚肉。
ズッキーニ	○	ののぼろ野菜直売所	清水農産のズッキーニ。皮が柔らかいから、皮ごと食べられる。
紫キャベツ	○	コープさっぽろののぼろ店	Ambitious Farmで生産された紫キャベツ。色がきれしい。
大根	○	防災ステーションの直売所	五十嵐農園で生産された大根。皮も食べられる。
ブロッコリー	○	防災ステーションの直売所	馬場農園で生産されたブロッコリー。芯も柔らかい。
豆苗	○	ホクレンショップ ゆめみ野店	エオウマメの若菜。切っても水につけるとまた穫れる。
ゆめぴりか		ホクレンショップ ゆめみ野店	北海道産の美味しいお米。

③テーマ

誰に作りますか?どんな思いで作りましたか?

弟に、色々な種類の野菜を食べてもらいたいと思い、弟の好きな肉巻きにしました。

フリガナ	カベキシ エナ
氏名	壁岸 絵菜

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)

肉巻き

①材料の準備!

パプリカ(赤と黄)
縦に切って種、へたを取り、細く切る!
わたも使う!

えのき
たいたい真ん中あたりを切る!

人参
縦に潰く切って、細切りする!

皮も食べる!

オクラ
へたの周りの黒い部分をピーラーで取って、上を少し切る!
ごみが少なくなる!

豆苗(リボベジ)
ちょうどいい長さに切る!

水につけておくとまた収穫できる!

②①の材料を豚肉で巻いて、塩こしょうで味付けする!

コソ
きつめにしっかり巻く!

③②を焼く!

コソ
巻の終わり部分から焼く!

完成!!

えのきのオタ子風ステーキ

①肉巻きで使ったえのきの下の部分を使う!
根元の茶色い部分だけ切る!

②フライパンでバターを溶かして、しょうゆを回し入れて焼く!

コソ
えのきがくずれないように!

完成!!

ブロッコリーの芯と大根の皮のきんぴら

①ブロッコリーの芯と大根の皮を細切りする!

②フライパンで炒める!

③中華スープの素、塩こしょう、ごま油で味付けする!

完成!!

小松菜とかつお節のふりかけ

①小松菜(リボベジ)を細かく切る!

②フライパンで炒める!

③かつお節、しょうゆ、砂糖で味付けする!

完成!!

とうきびのから揚げ

①とうきびを縦に4等分する!

②鍋に油を入れて揚げる!

芯も食べられる!

完成!!

ズッキーニのステーキ

①ズッキーニを輪切りする!

②フライパンで炒める!

③コンメ、塩こしょうで味付けする!

完成!!

紫キャベツのサラダ

①紫キャベツを細切りする!

②酢で味付けする!

完成!!

最後... 詰める!

詰める時、仕切りフリルレタスを使う!

完成!!

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	カベキン エナ
氏名	壁岸 絵菜