

【1】タイトル

暑さに負けるな弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

くきゅうり

水分が豊富でみずみずしく、パリッとしていて、カルシウムも豊富なため、夏バテ対策にぴったりです。なにより、こんなに大きいきゅうりは祖父の畑でしかとれないので楽しんで食べたいです。



【4】PRポイント・おすすめの一品

くなす、ピーマンの素揚げとサンキの甘酢汁のため祖父の畑でとれたなす、ピーマンを使ってつくったこの一品は、暑さが忘れるほどおいしいです。祖父の畑でとれる野菜は、とても新鮮で食べられます。他にも味噌汁にもこだわっているので自信のある一品になっています。

【5】家庭からのコメント

午後からの野球の練習に耐えられるメニューは、どういうものかを考え、よりずりメニューのお弁当になったね。昨年はできなかったあげものに挑戦できたことは成長の証だと思います。家族みんなの午後からのパワーになるお弁当、最高でした！とってもおいしかったですよ！

【6】反省・感想など

暑い中でつくる弁当はとても大変で特に揚げ物をつくる時が大変でした。4人分をつくるということもあり、多くの量の品をつくらないといけないのですごく疲れました。いつもお弁当をつくる母に感謝しないとなと思いました。

江陽

中学校 2 年 C 組 10 番

フリガナ

オオツキ テル

氏名

大塚光輝

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)

- 卵焼き
- きんぴられんこん
- かぼちゃ、なす、ピーマンの素揚げ
- なす、ピーマンの素揚げとキャベツの甘酢いため
- はんぺんとアロココリーのチーズ焼き

②材料(4)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
なす	○	祖父の畑	水分を多く含み、加熱すると柔らかくなるような食感になり、油を吸収すると旨味が増すのが特徴です。
ピーマン	○	〃	特有の苦味とパリッとした食感が特徴。ビタミンCやβ-カロテンなど豊富に含み、栄養価が高い。
きゅうり	○	〃	水分が豊富でみずみずしく、高血圧予防がむくみなどに役立ちます。
アロココリー	○	直売所	つぼみだけでなく、茎も美味しく食べられ、栄養価が高い。
かぼちゃ	○	〃	美肌効果や風邪予防にも効果があり、体内の余分な糖分を排出する。
トマト	○	祖父の畑	加熱料理でも美しく、栄養価が高い。
ねぎ	○	〃	白と緑の部分で栄養価が異なる。
卵		スーパー	熱で固まる、泡立つ、乳化するの3つがある。
とりもも肉		〃	適度な脂肪分と筋肉質で弾力のある食感。
れんこん		〃	独特のシャキシャキとした食感と穴があいている。
にんじん	○	〃	様々な料理に使える万能野菜。
はんぺん		〃	ふわふわとした柔らかい食感が特徴。
かにかま		〃	手軽にカニの風味を楽しめるのが特徴。
大葉	○	直売所	爽やかな香りと独特の風味が特徴。
米		スーパー	炭水化物が豊富で消化吸収がよいこと。
しごま		〃	白くすい皮をもち、控えめな甘みと香りが特徴。
チーズ		〃	口の中で風味と食感が変化するのが特徴。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族。
暑い中、家族みんなが元気に過ごせるようにボリュームと栄養を考えてみた。

フリガナ	オツカ テル
氏名	大塚光耀

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)

。卵焼き

- ①卵をとく
- ②といた卵の中にかにかま、ねぎをいれる
- ③フライパンに油をひき、卵を少しずつ加え、まいていく
- ④卵がすべてなくなるまでまいて完成。



。きんぴられんこん

- ① にんじんを細く切り、れんこうをいちょう切りする。
- ② なべにごま油をひき、れんこんとにんじんをいためる
- ③その中に酒、みりん、砂糖、めんつゆをいれ味付けする
- ④最後に白ごまをかけ完成。



。なす、ピーマンの素揚げとザンギの甘辛いたれ

- ①なす、ピーマンを切り、サッと油で揚げる
- ②酒、にんにく、しょうが、めんつゆで味付けをした肉にかたくり粉と小麦粉をつけ70度の油で4~5分揚げる
- ③①と②をフライパンであえる。そして、砂糖、酒、みりん、めんつゆを混ぜたタレで味付けする

ポイント!!

野菜を油で揚げるときしっかりと水分をとる。
辛いのが好きな人は、一味とうがらしをかける

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	オオツカ テル
氏名	大塚光耀