【1】タイトル

江別産夏野菜でタコライス弁当

【2】完成写真（盛り付け図）



【3】イチオシの江別産食材

紫キャベツ

紫キャベツは、苦いイメージがありましたがこの紫キャベツは苦くなかったです！シャキシャキでおいしい！



【4】PRポイント・おすすめの一品

タコライス

栄養バランスが良くて、スパイシーなお肉に、シャキっとした野菜があってとてもおいしいです！



【5】家庭からのコメント

夏にぴったりなスパイシーなタコライスと新鮮な野菜を使ったいろいろな副菜で、最後まで美味しくいただきました。
栄養たっぷりで元気が出ました！
素敵なお弁当をありがとう。
また作ってほしいです！

【6】反省・感想など

江別産の野菜は、いろいろな種類があって、おどろきました。
新鮮で色もきれいで、
おいしかったです。
お母さんがおいしいと言ってくれてうれしかったです。

江陽中学校　1年 A 組 8 番	フリガナ	カベギシ コウタロウ
	氏名	壁岸 浩太郎

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)

江別産野菜でタコライス弁当

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
ピーマン	○	のっぽろ野菜直売所	江別市美原の耕栄里で収獲 カリウムやビタミンCが多くふくまれている。
紫キャベツ	○	のっぽろ野菜直売所	江別市篠津のはぎわらファーム 紫色はアントシアニンによるもの。抗酸化作用
トマト	○	のっぽろ野菜直売所	江別市西野幌ふれあい農園さくた 抗酸化作用のあるリコピンが豊富
ズッキーニ	○	コープさっぽろのっぽろ店	江別市豊幌アンビシャスファーム 疲労回復効果があり、夏バテ防止になる
ミニトマト	○	コープさっぽろのっぽろ店	江別市豊幌アンビシャスファーム リコピン、β-カロテン、ビタミンC
ブロッコリー	○	コープさっぽろのっぽろ店	江別市豊幌アンビシャスファーム ビタミンCや食物せんいが豊富
フリルレタス	○	コープさっぽろのっぽろ店	江別市豊幌アンビシャスファーム β-カロテン、ビタミンKが豊富。
にんじん	○	えぶり市場	江別市豊幌あとむら農園 β-カロテン、食物せんいが豊富
たまご	○	のっぽろ野菜直売所	江別市八幡まーむのさと たんぱく質、ビタミンDが豊富
ひき肉		コープさっぽろのっぽろ店	ビタミンB2やビタミンB6、ナイアシンが豊富。
米		ホクレンショップゆめみの店	甘みが強く、粘りが強い ゆめぴりかは冷めてもおいしい。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お母さん　健康でいてほしいので、栄養の多い野菜をつかってつくりました。

フリガナ	カベキシ コウタロウ
氏名	壁岸 浩太郎

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)

タコミート



①フライパンに油をひく
②ひき肉を入れる
③肉が茶色くなるまで炒める
④余分な油を拭き取る
⑤ケチャップ、ソース、カレー粉で味をつける。

トマト



①ヘタをとって洗う
②1.5cm角に切る

ズッキーニ



①7mm幅で輪切り
②フライパンに油をひく
③焼き目がつくまで炒める
④塩胡椒とコンソメで味をつける

ピーマン



①よく洗い、種をとる
②薄い輪切りにする

ニンジン・紫キャベツ



①皮をむき、千切り
②塩胡椒、酢で味つけ
③しんなりしたら、水気をきる



①千切りにする
②塩、酢で味つけ
③しんなりしたら水気をきる

フリルレタス



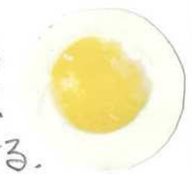
①よく洗い、1口大に切る
②水につけ、シャキッとさせる
③水気を取る。

ブロッコリー



①1口大に切りわける
②お湯に塩を入れて茹でる。

目玉焼き



①卵をわり、ざるでこして水気をきる
②フライパンに油をひく
③丸い型に卵を入れる
④白身が白くなるまで焼く
⑤塩胡椒で味をつける。

ミニトマト



①ヘタをとって洗う
②半分に切る。

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	カベキシ コウタロウ
氏名	壁岸 浩太郎