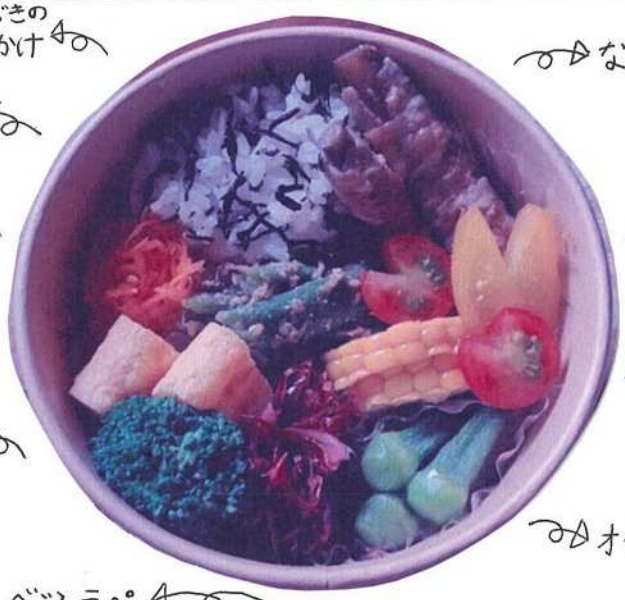
【1】タイトル

ベジ・カラフル弁当

【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

【4】PRポイント・おすすめの一品

オクラのにんにく白だし漬け

にんにくには、疲労回復や
免疫力アップなどの効果があり、
オススメです!!

【5】家庭からのコメント

今日はすてきなお弁当を作ってくれて
ありがとう。
季節の食材を使った、色合いも
盛りつけもキレイで食べるのが楽し
かったです。
また、楽しみにしています～

【6】反省・感想など

お弁当を作ることで、料理の大変
さだけでなく、毎日私の健康を考
えてくれるお母さんの愛情にも
気づきました。これからは、私も
家族の健康を支えられるようにな
りたいです。

江陽 中学校 1年 C 組 23番	フリガナ	ヤマダ ソラノ
	氏名	山田 昊乃

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)

- ご飯(しそとひじきの生ふりかけ)
- なすの肉巻き
- キャロットラペ
- 紫キャベツラペ
- トウキビ
- ミニトマト
- ブロッコリー
- たまご焼き
- いんげんの胡麻和え
- オクラのにんにく白だし漬け

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
ご飯	○	直売所	エネルギー源、消火の良さ
なす	○	直売所	90%以上が水分、カリウム
豚肉		スーパー	ビタミンB1、鉄分
人参	○	直売所	β-カロテン、食物繊維
紫キャベツ	○	直売所	ビタミンC、食物繊維
ブロッコリー	○	直売所	ビタミンC(収穫量~道内1位)
トウキビ	○	直売所	ビタミンB群、ミネラル
ミニトマト	○	おばあちゃんの家(江別)	リコピン、ビタミンC
いんげん	○	おばあちゃんの家(江別)	β-カロテン、アスパラギン酸
卵		スーパー	タンパク質、ビタミン
オクラ	○	直売所	ペクチン、β-カロテン

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
「いつまでも元気でいてほしい」という願いです。毎日家族のために頑張ってくれているので、少しでも健康に過ごしてほしいと思い、開けたときに「わあ！おいしそう」と思ってもらえるようにカラフルな彩りにしてみました。

フリガナ	ヤマダ　ソラノ
氏名	山田　昊乃

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)



なすの肉巻きの作り方!!

①なすを縦に切って豚肉を巻く

②油を少し入れて、巻き終わりを下にしてフライパンに並べて焼き、しょうゆ、てんさい糖、お酒で味付けをする

完成!!

キャロットラペ　&　紫キャベツラペの作り方!!

塩、オリーブオイル、はちみつ、酢を材料とよく混ぜ合わせたら

完成!!

人参は白ごま入りだよ！





いんげんの胡麻和えの作り方!!

①いんげんをゆでる

②水気を取ってからすりごまとてんさい糖、しょうゆを混ぜる

完成!!

オクラのにんにく白だし漬けの作り方!!

①ガクの硬い部分を取る

②塩で板ずりをし、ゆでる

③白だし、ごま油、おろしにんにく、白ごまで味付けをする

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	ヤマダ　ソラノ
氏名	山田　昊乃