【1】タイトル

夏バテ対策の4大栄養素たっぷりお弁当
（ビタミンB1，クエン酸，タンパク質，ミネラル）

【2】完成写真（盛り付け図）



【3】イチオシの江別産食材

イチオシの江別産食材：おばあちゃんのしそ
お庭で作っているおばあちゃんのしそ。
とても新鮮なので、みずみずしく
ひとくち食べたら、口の中に爽やかな香りが
広がります。そして食感がシャキ
シャキしていて歯ごたえがよく、
噛めば噛むほどしその風味と清々しい
香りがさらに深く広がっていきます。おば
あちゃんのしそは変な苦みやえぐみがなく苦手な人
でもおいしく食べられます。

【4】PRポイント・おすすめの一品

おすすめの一品：豚肉の梅しそ巻き
ジューシーな豚肉の旨みと、爽やかしそと
酸味のうめがベストマッチ！しっかりとコクが
出ているけど梅としそのおかげで後味はとっても
さっぱり爽やかです。ご飯が進んでも脂のしつこさが
残らず美味しく食べられるので、お弁当の
おかずにも大活躍します。一度食べたらとま
らなくなる絶品のおかずです。ジューシーなのに
重たくないこれが一番のおすすめ理由です。

【5】家庭からのコメント

包丁の使い方で危なっかしい所が
あったけど、去年より安心して任せる
事ができました。
親の仕事柄、夏バテに効くメニューを
考えてくれて、その気持ちが嬉しいです。
どれもとても美味しかったです。
ありがとう！

【6】反省・感想など

感想・一品，一品作るのにこんなに
時間がかかっているなんて、びっくりしました。
これからお弁当を作るときは、作れる
ものはどんどん作っていこうと思いました。
反省・なすを切るのに時間がかかって
しまい、けっきょくお母さんがなすを
切ったこと。

江別市立江陽中学校　2年　B組　9番	フリガナ	シミズ　ホノカ
	氏名	清水　ほのか

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）

夏バテ対策の4大栄養素たっぷりお弁当
（ビタミンB1，クエン酸，タンパク質，ミネラル）

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
青紫蘇	○	家	豊富な栄養価｜ビタミン，ミネラル，ビタミンB群，ビタミンK，カルシウム，鉄分などが豊富に含まれている。・βカロテン｜野菜の中でも，トップクラスの含有量で，抗酸化作用や皮膚，粘膜の健康維持を助ける。
豚肉，うめ		コープ	豚肉の特徴｜・肉質が「きれい細かく，柔らかくて滑らか」｜江別の冷涼でストレスのない広大な土地と，こだわりの飼料によって，肉の繊維質が非常に細かく育ちます。梅の特徴｜・クエン酸が豊富｜梅の酸味の主成分であるクエン酸の含有量はレモンの約2～3倍。
チーズ		コープ	パラパラの秘密｜・塊になるのを防ぐため，植物繊維（セルロース）がまぶしてある。具を乾燥から守る｜・溶け出た油分が表面を覆い，具材をジューシーに保ちます。
とまと	○	家	栄養と成分｜リコピン｜赤い色素成分で，強い抗酸化作用を持っています。加熱したり油と一緒に摂取すると，吸収率が高まる。
ブロッコリー	○	家	虫をよせつける「天然の撥水ワックス」｜水を弾くのは自ら出す「ブルーム」という保護膜が原因です。農薬ではなく鮮度と身を守る自然の仕組みです。
塩昆布		コープ	万能な和の調味料｜・昆布の旨みと塩気，醤油の風味が凝縮されており，和えるだけで味が決まる失敗しない調味料になっています。
卵	○	コープ	洗うと早く傷む｜・表面の保護膜が落ちて菌が入りやすくなります。なので，洗わずに冷蔵庫に保存するのが正解です。
なす	○	家	ヘタのトゲが痛いほど新鮮｜・美味しいナスを選ぶコツは「ヘタのトゲ」です。触ると痛いくらい尖っているものが新鮮な証拠です。
ねぎ	○	コープ	太ねぎの道内一大産地｜・江別市は，北海道でもトップクラスの「根深ねぎ」（白ねぎ）の生産量を誇る産地です。
みそ（てるちゃんみそ）	○	野幌直売所	江別産の大豆を100%使用｜さらりが自社栽培した江別産の「えだまめ大豆」や黒豆などを使い，手造り・無添加で生産されています。
なんばん	○	家	ガツンと来る辛味「カプサイシン」｜・辛味成分カプサイシンが豊富で，発汗作用や代謝アップ，食欲増進効果があります。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

誰に作るか ・お母さん

どんな思いで作ったか ・私の母は，農家をやっていて，暑い中もずっと外で仕事をしているので，夏バテ対策になるようなお弁当を食べて，元気を出してもらいたいなと思い母に作りました。

フリガナ	シミズ　ホノカ
氏名	清水　ほのか

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)

豚肉の梅紫蘇巻き



材料…豚バラ薄切り肉，大葉，梅干し，チーズ，酒，しょうゆ，みりん，砂糖

① 梅干しは、種を取って包丁でたたく。(ペースト状)

② 豚肉に大葉と①，チーズをのせ、くるくる巻いていく。

③ 熱したフライパンに油を引き、②の巻き終わりを下にして、転がしながら焼く。

④ 表面に焼き色がついたら酒を入れ、ふたをし、肉に火が通るまで蒸し焼きにする。

⑤ ふたを取り、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて絡める。

ブロッコリーの塩昆布和え



材料…ブロッコリー，塩，塩昆布

① ブロッコリーは、小房に分けて水で洗う。

② 湯を沸かし、塩を入れ、①を茹でてざるにあげる。

③ ②をボウルに移し、塩昆布を和える。

ナスのめんつゆ漬け



材料…ナス，長ネギ，めんつゆ

① 長ネギをみじん切りにしてボウルに入れ、めんつゆを入れる。

② ナスは洗ってヘタを取り、縦半分に切る。皮目に格子状の隠し包丁を入れ、乱切りにする。

③ フライパンに火をつけ多めの油を引き、ナスを皮目から焼き、焼けたらひっくり返す。

④ 再面焼けたら、バットに移し、少し油をきってから①に入れて混ぜる。

味噌南蛮



材料…南蛮，みそ，砂糖，酒，みりん

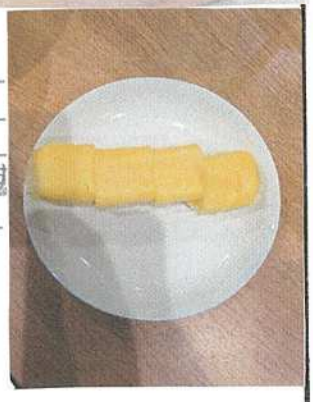
① ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせる。

② 南蛮のヘタを取り5mm幅に斜め切りにする。

③ 熱したフライパンに油を引き、②を炒める。

④ ③に④を加え，水分を飛ばすように弱火で炒める。

卵焼き



材料…卵，砂糖，塩

① ボウルに卵を割り入れ菜箸でほぐし、砂糖と塩を入れて混ぜる。

② 熱したフライパンに油を引き、キッチンペーパーでふき取る。

③ ①をフライパンの全体に薄く広がるくらい入れ、奥から手前に巻く。手前まで巻いたら奥に寄せる。

④ ②のキッチンペーパーでフライパンに油をひき、③を繰り返す。

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	シミズ　ホノカ
氏名	清水　ほのか