【1】タイトル

熱中症対策に!?栄養満点えべチュン弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



ブルーベリー
・家で採れたもので、作った日の朝にとったので美味しかったです!
そのままでも、ジャムにしてもおいしいです!



ブロッコリー
・あまくておいしかったです!
栄養が逃げないように、レンジで調理しました。

【4】PRポイント・おすすめの一品

☆PRポイント!!
・色どりがよくなるような食材を選んだこと
・熱中症対策に良い食材を選んだこと
・食材に合った調理法にしたこと

〈おすすめの1品!!〉
えべチュンオムライス
見ためもかわいくて、お弁当の彩りもよくなりました!
ウインナーも入れて、味もよくなるようにしました!

【5】家庭からのコメント

とてもかわいらしいお弁当で、食べるのがもったいなかったです。見ばえがするようにいろいろ工夫してくれて、うれしかったです。
味は、どれも、とてもおいしかったです。
特に、ポテサラがおいしかったです。
祖父母が育てた野菜をうまく取り入れて作ってくれたことがうれしいです。ありがとう!

【6】反省・感想など

メニューを考えたり、使う食材について調べるのが楽しかったです。メニューを考えて、作るのがたいへんでした。同時進行で作るのが特に難しかったです。私は、時間がかかってしまったので、毎日作っている母はすごいなと思ったので、ちゃんと感謝したいです。作ったお弁当をおいしいと言ってもらえたので、また作りたいなと思いました。これを機に、料理をする回数を増やしていきたいと思いました。

第三 中学校 2年 2組 21番	フリガナ	ヒオキ カリン
	氏名	日置 かりん

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）

・ピーマンの肉詰め　・ブロッコリー　・ポテトサラダ
・ミニトマト　・えびチュンオムライス　・ブルーベリー

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
ミニトマト	○	自家栽培	水分やカリウムなどのミネラルが豊富で、体温を下げる効果が期待できるため、熱中症の予防に効果的。
じゃがいも	○	〃	カリウムを多く含むため、水分の調整や、疲労の緩和などの効果が期待できる。さらに、ビタミンCも多く含み、紫外線ダメージのケアも期待できる
ブルーベリー	○	〃	アントシアニンやビタミンEが多く含まれていて、血行を促進して夏の疲労回復を助ける効果が期待できる。水分とミネラルを補給できる
ピーマン	○	ホクレン	ビタミンC、β-カロテン、ピラジンを多く含み、疲労回復や血流をよくする働きなどが期待できる。豚肉と合わせると、さらに疲労回復効果が高まる
ブロッコリー	○	〃	ビタミンCを多く含み、疲労回復のサポートをし、ビタミンB群によって、疲れにくい体をつくる効果が期待できる。レンジを使うと栄養が逃げない。
たまねぎ		〃	道産のたまねぎ。アリシンが多く含まれており、疲労回復や胃腸のサポートなどの効果が期待できる。豚肉と合わせると疲労回復効果が高まる
ななつぼし		〃	北海道産の米。しっかりとした粒感であっさりとした味。冷めてもおいしい。食物繊維やミネラル、ビタミンB群が豊富。また、低GI値のため、血糖値の急上昇を抑え、ダイエットにも適している。
たまご		〃	ビタミンCと食物繊維以外の栄養素をすべて含む「完全栄養食」。疲労回復をサポートするビタミンや、体力維持に欠かせない必須アミノ酸などが含まれている
きゅうり	○	自家栽培	約95%が水分とカリウムで、汗で失われやすいミネラルを補い、体にこもった熱を逃がす効果が期待できる。体を冷やす性質がある
豚肉		ホクレン	ビタミンB1が豊富で、疲労を回復する効果が期待できる。タンパク質もとれ、体力を維持するもとになる。道産
①ウインナー ②ハム		〃	①熱中症対策に必要な塩分と、夏の疲労回復に欠かせないビタミンB1を同時に摂取できる ②ウインナーと同じで、塩分とビタミンB1を同時に摂れる

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

いつもおいしいご飯をつくってくれる母に、感謝の気持ちを込めて、見ため、味もいい、熱中症対策にもなるお弁当を作りました。

フリガナ	ヒオキ　カリン
氏名	日置　かりん

済

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)

〈ピーマンの肉詰め〉
①ピーマンを縦半分に切り、種とわたを取る
②玉ねぎをみじん切りして、600Wのレンジで1分加熱する。
③ケチャップとウスターソースを混ぜてたれを作る
④ボウルに合びき肉、玉ねぎ、塩こしょう、片栗料、マヨネーズを入れて粘りが出るまで混ぜる
⑤ピーマンに薄力粉をふり、④を詰める。
⑥フライパンにサラダ油を入れて熱し、⑤をたねを下にして弱めの中火で焼く。
⑦焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で4~5分焼く。
⑧器に盛り、③をかけたら完成!


ピーマンの肉詰め

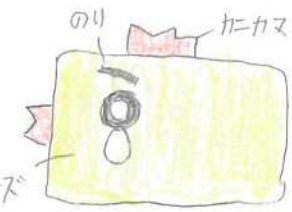

使った食材


家で育てたトマト

〈その他〉
①トマトとブルーベリーを洗い、水気を切る。

〈ポテトサラダ〉
①じゃがいもをゆでる
②ボウルへ入れ、フォークでつぶす
③きゅうりとハムを切る
④②に塩こしょう、マヨネーズ、砂糖、③を合わせて完成!

〈えべチュンオムライス〉
①ウインナーを切って加熱する。
②ご飯にケチャップをまぜる
③①と②をまぜる
④卵を割り、クリープをまぜる
⑤フライパンで④を加熱する
⑥もりつける
赤…カニカマ
黒…のり
白…チーズ



*のりとスライスチーズはキッチンバサミで、
*カニカマは包丁を使いました!

〈ブロッコリー〉
①ボウルに水を入れて洗う→
②1房ずつ切りわける
③容器にブロッコリーと水を入れてふんわりとラップをする
④600Wのレンジで2~3分加熱したら完成!



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	ヒオキ　カリン
氏名	日置　かりん