【1】タイトル

江別を詰め込んだレンガハンバーグ弁当
（レンガハンバーグ、2種類のトマト、ブロッコリー、ゆでいも、リーフレタス、ご飯）

【2】完成写真（盛り付け図）



【3】イチオシの江別産食材

2種類のトマト
「らぶらぶらぶラブリーさくら」「ほれまる」
この2つを食べ比べできる。

【4】PRポイント・おすすめの一品

レンガハンバーグ
ハンバーグを北海道遺産に指定された江別のレンガに見立てて盛りつける。

【5】家庭からのコメント

目が痛くなりながらも玉ねぎのみじん切りを頑張りましたね!!
トマトは購入した以外にもたくさん品種があり驚きました。
ハンバーグをレンガに見立てるアイデアも味も素晴しかったです。
ごちそうさまでした!!!!!

【6】反省・感想など

ゆでいもに塩を入れすぎたため、次に作る時は少なくしたい。
ハンバーグをきれいに焼くことができてよかった。

江別第三 中学校 2年2組19番	フリガナ	タイ ユリカ
	氏名	舘 侑理賀

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）

江別を詰め込んだレンガハンバーグ弁当
（レンガハンバーグ、2種類のトマト、ブロッコリー、ゆでいも、コーンレタス、ご飯）

②材料（2）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
卵	○	太田ファーム	鮮やかな濃い黄身が特徴的のファフィ卵。ファフィア酵母の入ったエサを食べている。
牛乳	○	野菜の駅 ふれあいファームしのつ	町村農場 特選牛乳。1917年創業の町村農場で作られている。
パン粉		家にあったもの	細めでさらさらとしたパン粉。
ハンバーグ用スパイス		スーパーアークス 野幌店	色々なスパイスが配合されているので、味つけが簡単になる。
ひき肉		スーパーアークス 野幌店	北海道産の牛肉と豚肉の合いびき肉。冷凍品は使わず生肉のみで美味しい。
玉ねぎ	○	のっぽろ 野菜直売所	新玉ねぎ。生産者は鶴見さん。
ブロッコリー	○	のっぽろ 野菜直売所	2026年4月に農林水産省が定める指定野菜に追加された。生産者は渡部さん。
じゃがいも（とうや）	○	野菜の駅 ふれあいファームしのつ	でんぷん質が少なく、煮崩れしにくいためお弁当にしやすい。生産者は佐藤さん。
トマト（らぶらぶラブリーさくら）	○	野菜の駅 ふれあいファームしのつ	甘く濃厚なコクとフルーティーな酸味がおいしい。生産者は橋本さん。
トマト（ほれまる）	○	スーパーアークス 野幌店	少し大きめでサクサクとした食感と濃厚な味わいが特徴。生産者は伊藤さん。
リーフレタス	○	スーパーアークス 野幌店	玉レタスと異なり、栄養価が高く緑黄色野菜に分類される。生産者は千田さん。
米	○	野菜の駅 ふれあいファームしのつ	甘み、粘り、硬さのバランスが優れ、冷めても美味しい。生産者は宮川さん。

③テーマ
誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

家族に。江別産の食材を沢山使って美味しく食べてほしいという思いで。

フリガナ	タチ　ユリカ
氏名	舘 侑理賀

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)

レンガハンバーグ



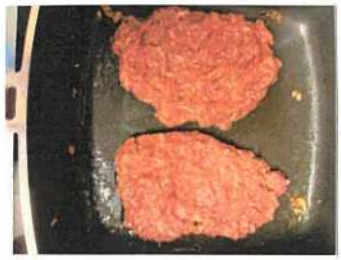
①玉ねぎをみじん切りにして、電子レンジで加熱する。
②ボウルに卵、牛乳、パン粉、ハンバーグ用スパイス、ひき肉、玉ねぎを入れて、粘りが出るまで混ぜる。
③1個ずつ円形にまとめて、真ん中をくぼませる。
④油をひいて熱したフライパンに並べ入れ、片面に焼き色がついたら裏返す。
⑤ふたをして蒸し焼きにする。
⑥竹ぐしをさしてとうめいな肉汁が出たら火焼き終える。
⑦ハンバーグをレンガのように四角くにも切る。





ブロッコリー

①ボウルに水と酢を入れ、ブロッコリーを逆さにして20分つけた後にふり洗いする。
②ブロッコリーを一口サイズに切り分ける。
③塩を入れた沸騰した湯に入れて茹でる。
④ザルに取り出してそのまま冷ます。



じゃがいも

①洗って皮をむき芽を取り一口サイズに切る。
②鍋にじゃがいもがひたひたになる程度の水と少量の塩を入れ茹でる。
③水分がなくなったら火を止め、冷ます。





リーフレタス、トマト

①よく洗って水気を取る。



ご飯

①米をとぎ、炊飯器で炊く。

きれいに盛りつけて
☆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	タチ　ユリカ
氏名	舘 侑理賀