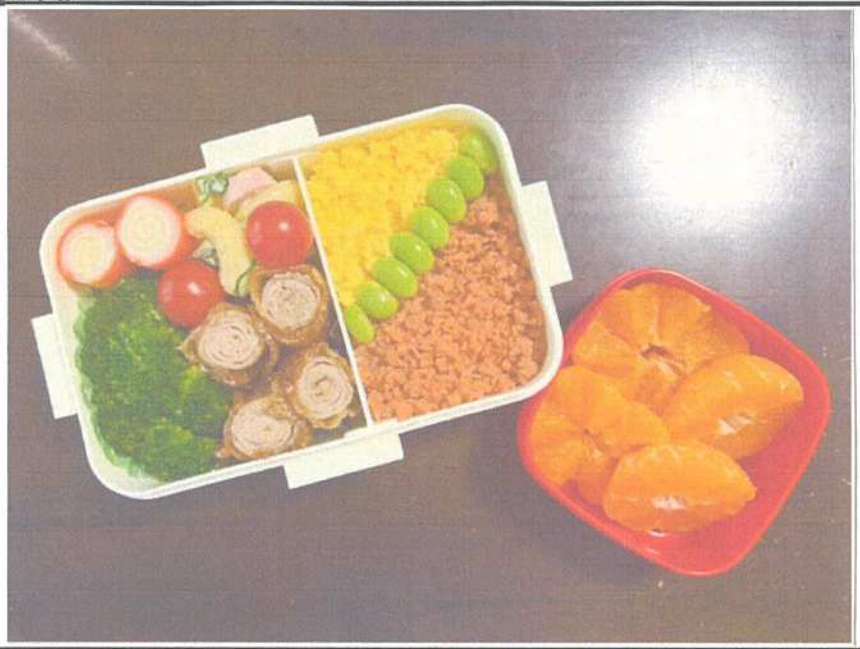
【1】タイトル

色どり豊かなたっぷりそぼろ弁当!

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

◎江別産えだまめ

・えだまめには、ビタミンB1・鉄・葉酸・ビタミンCが含まれていて貧血の予防になるので塩茹でにして食べるととてもおいしいのでおすすめです!



【4】PRポイント・おすすめの一品

◎豚もも肉の肉巻き

・豚もも肉を切って味をつけて、油で揚げました。冷めてもおいしいのでお弁当にぴったり!!



【5】家庭からのコメント

保育園の頃から大好きだった肉巻き、お気に入りのおかずを全部詰めこんだお弁当ができましたね!!

買い物へ行って、準備をして…作るだけではなく、片付けまでが料理だということを学んでくれていれば嬉しいです。

次は、私にも作ってください。

【6】反省・感想など

・1つの料理を作るためにたくさんの調味料をつかっていて料理はとても大変だと分かりました。

・1つの材料にたくさんの栄養素が入っていることが知れたし、貧血予防にもなる食材があってとても勉強になりました。次、つくるときはもっとうまく作りたいです!!

江別第三	中学校 2年 2組 23番	フリガナ	フルカワ ミオ
		氏名	古川 碧音

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)

・マカロニサラダ	・肉巻き	・ミニトマト
・ゆでえだまめ	・カニカマとチーズ	・みかん
・そぼろのたまごとしゃけ	・ブロッコリー(ゆで)	

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
マカロニ		ホクレンショップ	マカロニの主な栄養素は炭水化物。マカロニには栄養がたっぷり含まれている。
えだまめ(生)	○	ホクレンショップ	ビタミンB1・鉄・葉酸・ビタミンCが含まれている。貧血の予防に役立つ。高い栄養価が特徴。
豚もも肉		ホクレンショップ	きめの細かい赤身で柔らかく。もも全体の中で内側に位置する脂肪が少ない場所。ビタミンB1を含む
ソーセージ		ホクレンショップ	丈夫なカラダづくりに役立つカルシウムや鉄。代謝に関わるビタミンB群を含んでいる。
きゅうり		ホクレンショップ	約95%が水分でカリウムが主に含まれている。カリウムにはむくみの改善が期待できる。
たまご		ホクレンショップ	ビタミンCと食物繊維以外、すべての栄養素を含んでいるたまご。栄養バランスがよく低カロリー
鮭びん	加工品 ○	ホクレンショップ	鮭にはビタミンD・DHA・EPA・タンパク質。ビタミンB群・アスタキサンチンが含まれている。
チーズとかにかまの練り物	加工品 ○	ホクレンショップ	3種のプロセスチーズが含まれている。低カロリーかつ、魚肉・チーズ由来のたんぱく質をせっしゅできる
ブロッコリー		ホクレンショップ	ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいる。β-カロテンとビタミンCが豊富!!
ゆめぴりか		農家の宮嶋さんから直接買った。	強い粘りと甘い香りとうま味が特徴。冷めてもおいしいからお弁当にぴったり!!
ミニトマト		ホクレンショップ	濃赤色でツヤのある果色、高糖度で食味が良いのが特徴。
みかん		ホクレンショップ	ビタミンCやβ-クリプトキサンチンなど健康に役立つ栄養素が凝縮されている。

③テーマ
誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

◎自分につくる
・色どりを意識して具材と盛り付けした。
・夏休みに食べるご飯が適当だったのでちゃんとしたものを食べたいと思った。

フリガナ	フルカワ ミオ
氏名	古川 碧音

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)

1 肉巻き

①豚もも肉に焼肉のタレをまんべんなくかける
②お肉を巻く
③巻いたお肉を片栗粉につける
④油でお肉を揚げる
※音が「シュワー」から「パチパチ」に変わる
きつね色より少し黒くなったら完成✧

①


②


③

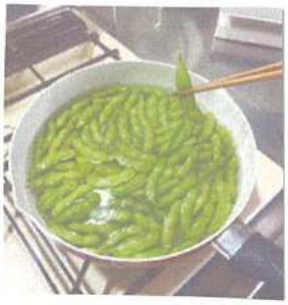

④


2 ブロッコリー

①ブロッコリーを食べやすい大きさに切って洗う
②お湯を沸かして塩茹でする
③4分茹でる

3 えだまめ

①生の枝豆を塩もみして洗う
②多めの塩を入れて沸騰させて5分茹でる
③適量の塩をまぶして混ぜて置いておく

②


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	フルカワ ミオ
氏名	古川 碧音

4

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)

4 マカロニサラダ

①お湯を沸かして塩をひとつまみ入れて4分

②きゅうり1本をスライサーで薄く切る

③切り終わったら塩もみをして10分置く

④ソーセージ1本を切る(5mm間隔)

⑤大きなボウルに全部入れて
マヨネーズ㊎・胡椒㊎・オリゴ糖㊊

①



③



⑤



5 そぼろご飯のたまご

①卵を準備する

②卵にマヨネーズ・オリゴ糖・塩少々を混ぜる

③フライパンにバターと卵を入れ、中火で混ぜる

④混ぜたらつぶす

②



6 デザートのみかん

①2つのみかんの皮をむく

②みかんを半分に切る

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	フルカワ ミオ
氏名	古川碧音