【1】タイトル

夏野菜弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



☆ベビーリーフ
自分で育てたベビーリーフです。ベビーリーフには、β-カロテンやビタミンC、カルシウムが含まれています。

【4】PRポイント・おすすめの一品



☆いんげんとコーンのソテー
自分の家の庭でとれたいんげんと江別産のコーンを使っています。いんげんにはビタミンC、ビタミンE、コーンにはビタミンE、B1、B2など豊富な栄養素が含まれている一品です。

【5】家庭からのコメント

夏休み中に育てたベビーリーフと、家の庭で採れた新鮮な夏野菜を沢山使って作ってくれました。
とても美味しいお弁当でした。

【6】反省・感想など

江別産の野菜を使って、彩りが良くなるように工夫してお弁当を作るのが難しかったです。栄養素なども知ることができ、とても良い経験になりました。今回学んだことを今後に活かしていきたいです。

江別市立江別第二中学校　2年　3組　11番	フリガナ	ササキ　ワカ
	氏名	佐々木　琶香

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)

・ピーマンの肉がめ	・卵焼き
・いんげんとコーンのソテー	・ミニトマト
・きゅうりの塩昆布和え	・ブルーベリー

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
ピーマン	○	家庭菜園	β-カロテンが多く含まれているほか、カラダの調子を整えるビタミンCやビタミンE、食物繊維、カリウムが含まれている。
ミニトマト	○	〃	β-カロテンやビタミンC、リコピン、カリウムが多く含まれている。
いんげん豆	○	〃	β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなど、抗酸化作用が高い栄養素が豊富。
とうもろこし	○	江別の農家	ビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などが含まれている。
ベビーリーフ	○	技術のキット	β-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが含まれている。
ブルーベリー	○	家庭菜園	ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、ミネラル、アントシアニンなどが含まれている。
きゅうり	○	〃	水分が95.4%と水分含有量が多い。淡色野菜にしてはビタミンAを豊富に含んでいる。
合びき肉		ホクレン	ビタミンB2やビタミンB6、ナイアシンなどが豊富に含まれている。
卵		〃	脂溶性ビタミンA・D・E・Kのほか、水溶性ビタミンB2、B12、葉酸などが含まれている。
米	○	江別の農家	炭水化物やたんぱく質、脂質が含まれている。
玉ねぎ		ホクレン	ビタミンB6や葉酸、ビタミンC、カリウムが多く含まれている。

③テーマ
誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

いつも頑張ってくれている母に感謝の気持ちを込めて作りました。

フリガナ	ササキ ワカ
氏名	佐々木 琶香

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)

☆ピーマンの肉づめ



①ピーマンを半分に切って種をくり抜く
②たまねぎをいため、冷ましておく
③肉、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、塩こしょうを混ぜてよくこねる
④ピーマンに小麦粉をふりかける
⑤ピーマンに肉をつめる
⑥フライパンで焼く

☆いんげんとコーンのソテー



①いんげんのヘタをとる、とうもろこしの皮をむく
②いんげんととうもろこしをゆでて切る
③オリーブオイルを入れたフライパンにいんげんととうもろこしを入れて炊める
④塩こしょうで味つけをする

☆卵焼き



①卵を割る
②ダシを入れ、かき混ぜる
③フライパンに油をひいて温め、卵を入れる
④3回に分けて焼く

☆きゅうりの塩昆布和え

①きゅうりを切る
②塩昆布をきゅうりに混ぜる
③冷蔵庫で少しおく

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	ササキ　ワカ
氏名	佐々木　琶香