【1】タイトル

採れたて新鮮！家庭菜園お弁当

【2】完成写真（盛り付け図）

【3】イチオシの江別産食材

人参がおすすめです。

今回作ったお弁当の3品に人参が使われています。甘みも強く、とても食べやすい人参でした。そして人参には免疫力を高める働きがあるので、江別の人参を食べて少しでもコロナに抵抗できる体づくりをしたいと思います。

【4】PRポイント・おすすめの一品

彩どりや栄養バランスを考え、そして少しの遊び心でお弁当の蓋を開けた時の驚き要素をご飯に入れました。

おすすめの一品は小松菜のピリ辛ナムルです。自分で育てた小松菜を使いました。しっかりと小松菜の旨味を引きたてることができたので是非食べてほしい一品です。

【5】家庭からのコメント

家庭菜園で採れた野菜と技術の授業で育てていた小松菜を使い、彩り豊かなお弁当を作ってくれました。
一生懸命 楽しんで作っている姿を見て成長を感じられ嬉しかったです。

【6】あなたのフードロス探し

鶏の皮や玉ねぎ、人参、じゃがいもの皮を全て捨ててしまったことです。どれも皮は食べられますし、栄養価もとても高いため、次ご飯を作る時は皮を捨てずにそのまま調理をして食べようと思います。皮をスナックにしたらおいしいと思うのでスナックも試してみようと思います。

【7】反省・感想など

レシピを考えるのも、作るのも思っていた何倍も大変でしたが、完成した達成感とおいしいと言ってくれた事が何よりも嬉しかったです。また作ることがあればフードロスを無くし、楽しく作りたいと思います。

江別市立第三中学校　2年　3組　3番	フリガナ	イシガキ ユア
	氏名	石垣 悠逢

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（お弁当の中身または料理名）

・ひよこむすび　・野菜オムレツ
・鶏の照り焼き　・ポテトサラダ
・小松菜のピリ辛ナムル　・ひんやりフルーツゼリー

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
とうもろこし	○	コープさっぽろ えべつ店	ビタミンB1、B2、E、リノール酸、食物繊維 カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄分と沢山の重要な栄養素が入っている。
鶏肉		スーパー	免疫力を高めるたんぱく質が豊富。肌の調子を良くするコラーゲンや疲労回復効果がある。
小松菜	○	家庭菜園	β-カロテンを多く含み、免疫力を高める働きがあり、カルシウムや鉄分はホウレン草よりも多く含まれているため非常に栄養価が高い緑黄色野菜。
人参	○	コープさっぽろ えべつ店	カロテン量が多く、免疫力を上げがん予防にもなる。粘膜を強化し、風邪を防ぐ効果がある。
卵		スーパー	ビタミンDが摂取できる数少ない食品のひとつ。健康な骨の維持をする。そして「完全栄養食品」と呼ばれるほどの栄養素が詰まっている。
ひき肉		〃	貧血予防になる鉄分を多く含み、疲労回復や脳の神経を正常に保つ働きをするビタミンB1も含む。
ピーマン	○	家庭菜園	ビタミンCを多く含み、その量レモンの2倍、トマトの5倍と言われる。ビタミンCは紫外線から肌を守り美肌効果がある。
玉ねぎ	○	〃	血液をさらさらにするケルセチンを多く含む玉ねぎ。実はケルセチン量は実より皮の方が多く、実の20倍近くある。
じゃがいも	○	〃	クロロゲン酸という成分を含み、強い抗酸化作用を持ち、老化や癌の予防、糖尿病の予防効果がある。皮にも多く含まれるため皮も食べるとなお良い。
きゅうり	○	〃	カリウムを豊富に含み、利尿・むくみの解消に効果がある。約95%が水分のため、カリウムと水分補給源としても効果的で夏バテ対策になる。
お米		スーパー	パワーの源となるでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンB1やEなどの栄養素がふんだんに含まれているためまさに栄養の宝庫。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

いつも家族のために働いてくれている父に感謝の気持ちを込めて栄養満点のお弁当を作りました。
そして毎日おいしいご飯を作ってくれている母の役に少しでもなれたら、という思いで勉強をしながら作りました。

フリガナ	イシガキ　ユア
氏名	石垣　悠逢

④作り方 No.1

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)

○ひよこむすび作り方

(作る前に必ず手を洗って消毒をしよう。)

1. 顔のパーツを準備しよう
- 目や眉となる海苔を切る
- 嘴のとうきびを2つ×作る数用意する

にわとりむすびを作るなら1の時に水分をしっかりふきとった紅しょうがの準備をしよう。

2. おにぎりを作ろう
- お好みで手に塩をつけご飯をにぎる
- 丸く細長くなるよう形を整える

3. 顔をつけよう
- 1で準備したパーツを2につける
- お弁当箱に詰めたら完成!

材料
- お米
- 塩
- 海苔
- とうもろこし
- 紅しょうが(お好みで)

江別産

3の作業様子↓

○鶏の照り焼き作り方

(生肉を触った後はしっかり手を洗おう)

1. タレを作ろう
- 醤油、砂糖、みりんを「5:3:2」の割合で混ぜる

材料
- 鶏肉
- 砂糖
- 醤油
- みりん

2. 鶏肉を切ろう
- 皮を取り、好きなサイズに切る
- 味が染み込みやすく、火も通りやすくするため薄く切り込みを入れる

3. 煮詰めよう
- 1で作ったタレと2をフライパンに入れ火にかける
- 照り、とろみがでるまで煮詰め皿に盛したら完成!

煮詰める前↓

煮詰めた後↓

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	イシガキ ユア
氏名	石垣 悠逢

No.2

○小松菜のピリ辛ナムル作り方

野菜はしっかり洗っておこう

江別産

材料
- ○小松菜
- ○人参
- ○醤油
- ○胡麻油
- ○とりがら粉末
- ○オイスターソース
- ○豆板醤

1.タレを作ろう

・醤油、胡麻油を大さじ1、とりがら粉末、オイスターソース、豆板醤を小さじ1ずつ入れよく混ぜる

2.野菜を茹でよう

・人参の皮をむき、千切りにして水を入れた鍋で2分茹でる

・2分茹でた後輪ゴムで束ねた小松菜を茎から入れ、さらに2分茹でる

2の様子↓

3の様子↓

3.切ったら和えよう

・水を絞った小松菜を3cm幅に切る

・野菜をボールに入れ、1のタレを入れ和えれば完成!

○野菜オムレツ作り方

野菜はしっかり洗って、火傷に気を付けて炒めよう

材料
- ○人参
- ○玉ねぎ
- ○ピーマン
- ○ひき肉
- ○卵
- ○牛乳
- ○塩胡椒

江別産

江別産

1.野菜を切ろう

・人参と玉ねぎは皮をむく

・人参、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする

1の様子↓

2.炒めよう

・1の野菜を塩と胡椒で炒める

・野菜に火が通ったらひき肉を入れ、塩と胡椒で味付けをし、木ベラでひき肉を解し細かくする

・火が通ったら1度お皿に納す

2の様子↓

3.卵で包もう

・卵をとき、牛乳を混ぜる

弱火でじっくり焼こう

・卵焼きを作るように2を包み、しっかり火を通したらお皿に納し、切り分けたら完成!

3の様子↓

石垣(イシガキ) 悠逢(ユア)

No.3

ポテトサラダ作り方

野菜はしっかり洗おう

1. 野菜を切ろう

・じゃがいもと人参の皮をむく
・人参は千切り、じゃがいもは乱切り、きゅうりは輪切りにする

材料

- じゃがいも
- 人参
- きゅうり

注別産

- 塩
- マヨネーズ
- 胡椒

2. 茹でよう

・じゃがいもを鍋で茹でる(塩を入れる)
・水分をとばすため強火にかける
・じゃがいもが温かいうちに人参を入れ冷めたらきゅうりを入れる

じゃがいもポイント
程よく形を残しておくのが大事

3. 混ぜよう

・マヨネーズと胡椒を入れじゃがいもを潰す
・混ぜ終わったらお皿に納して完成!

※きゅうりをじゃがいもが温かいうちに入れてしまうと茶色く変色してしまうから要注意!

1の様子↓

2の様子↓(火にかけた後)

3の様子↓

ひんやりフルーツゼリー

夏にぴったり

凍らせてお弁当に入れると保冷剤代わりに、食べるころにはちょうど溶けてデザートになるよ

1. 袋に詰めよう

・透明の袋にフルーツを詰める

1の様子↓

2. ゼリー液を作ろう

・70℃~90℃のお湯で溶かしたゼラチンを缶詰めのシロップに混ぜる
・1に流し込み封をする

材料

- ミックスフルーツ缶
(さくらんぼ、ぶどう、梨、桃)
- ゼラチン

3. 冷やす

この常体でもゼリーとしておいしく食べられるよ!

・冷蔵庫で2~3時間冷やし固める
・6時間以上冷凍庫で凍らせたら完成!

石垣(イシガキ) 悠逢(ユア)