

【1】タイトル

～野菜たっぷりエベチュン弁当～

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

- 太田ファームの卵
色々な種類の卵があるから料理に合わせて使い分けができるからいい！味もすごくおいしい！卵がごはんがオススメ！！
- 江別産ブロッコリー
とて大きいサイズなのに値段は安いし、味も甘くておいしい！！ブロッコリーはビタミンCがとて多いから、沢山食べるべき！！

【4】PRポイント・おすすめの一品

- PRポイント！！
エベチュンのオムライス！+ 全体の野菜の色どり
→ 中のチキンライスのケチャップの味がいいし、なにより形がかわいい所に注目してほしい。
- 「おすすめの一品」
○ 大学でポチャ→さつまいものかわりにやがちゃをつかてみたところ、ハチミツとの合相もいい！

【5】家庭からのコメント

とてもよい言葉は頂戴"と思いました。江別の食材の多さ、料理を作る大変さ、栄養バランスを考える、まさに食育です。買い物に行ったり一生涯懸命料理を作っていて、自分で考えて"できるんだ"など感謝しました。甘い辛いなど食べても味の変化もあり、とてもおいしいお弁当ができました。

【6】反省・感想など

- エベチュンも、しっかり再現できた。色どりや栄養のバランスも整っている弁当をつくれた。
- 江別には沢山の野菜や食材が多いことが分かった。
- 時間がとてもかかったので短縮したい。

江別第三 中学校 2年 1組 1番	フリガナ	アケヒ	ユリ
	氏名	明比	ゆり

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)

エベチュンオムライス、大学キャボチャ、ナスとパプリカの甘辛いため、ポテトサラゲ

②材料(る)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 (コレッド)	○	太田ファーム	江別で50年以上営んでいる養鶏場。エサにこだわっている。卵にはビタミンAやビタミンEがふくまれている。タンパク質が多い。
ケチャップ	○	直売所	はるかなのトマトケチャップ工場のものを購入した。リコピン豊富な江別産のトマト「サンマルリッパノ」を使っている。農家の母さん手作り品。
① 玉ねぎ / ② ナス	○	ミ	① 血液がサラサラにする効果がある。 / ② おくみ解消に効果的なカリウムも豊富。低カロリーである。
① レタス / ② ブロッコリー	○	ミ	① レタスは約93%が水分。ビタミン類が多い。 / ② 株式会社上出農園でつくられたものを購入した。ブロッコリーはビタミンCが多い。
① パプリカ / ② キャボチャ	○	ミ	① 夏の旬の野菜。鉄分、カリウムなどがふくまれている。 / ② 免疫力を助けてくれるだけでなく、老化を防いでくれる働きもある。
① 枝まめ / ② ミニトマト	○	ミ	① タンパク質がたっぷりふくまれている。 / ② ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK、カリウムなどがふくまれている。
① ハチミツ / ② トウモロコシ	○	江別 防災センター	① 江別の養蜂場、沢山の種類のハチミツがある!! / ② 食物繊維が沢山ふくまれている。
① ジャガイモ / ② ニンニク	○	祖父・祖母の畑から収穫	① 北海道はジャガイモの収穫量、国内の約8割を占めている。 / ② アリシン、カロテン、リンなどがふくまれている。
① ぶたひき肉 / ② ミートボール	○	近所のホクレン ショップ	① 様々な料理に使える。 / ② スーパーに売っている6コ入りの物を購入した。お弁当の定番!!
① カニカマ / ② のり / ③ スライスチーズ	○	ミ	① 高たんぱく低脂肪、低糖質。 / ② ビタミン、ミネラル...が豊富!! / ③ カルシウムが多い! 骨や歯をつくる!
① マヨネーズ / ② 塩コショウ / ③ 油	○	ミ	① 脂溶性ビタミンが多い。 / ② ミネラルなどの成分が多い。 / ③ 一度に食べる量が大きい。
④ 黒ゴマ / ⑤ 砂糖	○	ミ	④ セサミンなどが含まれている。 / ⑤ 体のエネルギーになる。

③テーマ

誰に作りますか? どんな思いで作りましたか?

誰に? → 母と父!! ※私を食べて

どんな思いで? → 江別の野菜を多くつけた栄養満ちたのお弁当を食べてほしい

どんな弁当を? → 色どりのいい、バランスのいい弁当を。

フリガナ	アケヒ エリ
氏名	明比 ゆり

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)

☆ポテトサラダの作り方☆

材料：イモ3個、パプリカ1個、トウモロコシと枝豆は好きなだけ、マヨネーズ適量、塩コショウ少々

- 作り方①ジャガイモをよく水で洗い皮を剥く。鍋にジャガイモを入れ沸騰してきたら中火にし、竹串が通るまで茹る。
- ②ジャガイモを茹でている間にパプリカをみじん切りにし、トウモロコシをほぐし枝豆を皮から取り出す。
- ③ジャガイモが茹で上がったら熱いうちにジャガイモをフォークなどで潰す。そこにマヨネーズと塩コショウを入れよく混ぜる。トウモロコシ、枝豆、パプリカを入れて混ぜれば完成。

② ジャガイモを潰している様子。



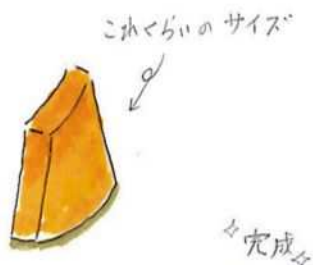
③ 残りの具材を入れた様子。



☆大学カボチャの作り方☆

材料：カボチャ(少)4分の1、はちみつ適量(自分の好きな量)、油適量、黒ゴマ少々

- 作り方①カボチャを洗い、種を取る。
- ②カボチャを食べやすいように一口サイズに切る。
- ③油を多めに引いたフライパンに切ったカボチャを入れ、素揚げにする。
- ④揚げたらお皿に移しはちみつを好きな量かける。
- ⑤最後に黒ゴマをかければ完成。



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	アケヒ	ユリ
氏名	明比	ゆり

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)

☆ナスとパプリカの甘辛いいため☆

材料：ナス2本、パプリカ4個、豆板醤適量、醤油
約大さじ2、砂糖少々、ひき肉約50g

- 作り方 1 ナスを洗い、いちよう切りにする。パプリカも洗い、くし切りにしてさらに横に半分にする。
- 2 フライパンにひき肉を入れて焼く。
- 3 ひき肉に火が通ったら、ナスを入れナスがとろっとするまで蓋をして焼く。
- 4 ナスがとろっとしたら蓋を開け、パプリカを入れる。
- 5 豆板醤、醤油、砂糖を入れ混ぜたら完成

③ ナスを入れた所。



↓

⑤



☆完成↓

☆ベチュンオムライス☆

材料：米300g、ウインナー4本、玉ねぎ2分の1、
トウモロコシ好きなだけ、ケチャップ大さ
じ3、塩コショウ少々。卵3個※卵は1人1
個、3人家族なので卵は3個。のり、スラ
イスチーズ、パプリカは飾りに使う。

- 作り方 1 ウインナーを輪切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにウインナーと玉ねぎを入れる。火が通ったら、トウモロコシと米を入れる。
- 3 最後にケチャップと塩コショウを入れて混ぜればケチャップライスの完成！

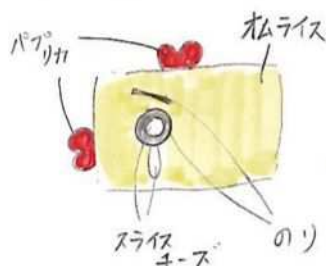
①、②



②



- 4 卵を溶き、熱したフライパンに薄く広げて焼く。
- 5 ラップを上手く使って薄く広げて焼いた卵でチキンライスを包み、エベチュンの頭の部分を形成する。
- 6 パプリカ、のり、スライスチーズをエベチュンの顔のパーツに切って、オムライスに乗せたら完成。



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	アケビ	ユリ
氏名	明比	ゆづ