

【1】タイトル

夏の暑さに負けるな！夏野菜もりもりスタミナ弁当 🍷

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



菊田商品さんの
厚揚げ (生揚げ)
・江別産大豆を使った木綿豆腐を揚げた大人気商品です！食感がしっかりしていて大豆の味が強く、美味しいです！ぜひご賞味あれ！

【4】PRポイント・おすすめの一品



水なしミネストローネ
・水を全く使わず、トマトの水分のみでつくりました！江別産の野菜をふんだんに使いました。全ての野菜のうまみが引き立ち、1つにまとまったことにより、より美味しくなっているのがオススメです！

【5】家庭からのコメント

小学生までは、料理を手伝ってくれていたのが、工程がスムーズでした。出来栄がよく、味もよくできていました。特にミネストローネは、トマトの味が濃く、とても美味しかったです。お弁当ありがとう！お疲れ様でした。

【6】反省・感想など

メニューを考え、買い物からお弁当箱に詰めるまでを1人でやり、とても難しく、大変だなと思いました。次にやる機会があれば、より効率よく、洗い物や片づけもやろうと思っています。また、栄養バランスを考え、美味しいお弁当をつくって、くれていたお母さんに感謝していきたいです。

江別第三 中学校 2年 1組 30番

フリガナ	ヌノ	ヤ	チアキ
氏名	布谷	千明	

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)

○梅しそおにぎり	○にんじんしりしり
○水なしミネストローネ	○かぼちゃと厚揚げの甘辛焼き
○焼鳥	○トマトのカプレーゼ ○トルネードきゅうり

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
お米		スーパー	北海道産の「ななっぼし」を使用 冷めても美味しいため、お弁当に最適
①大葉 ②にんじん	○	のっぼろ 野菜直売所	①香りの成分の中に殺菌効果があり、食中毒を防ぐ ②β-カロテンを含むため、生活習慣病を予防
①長ねぎ ②きゅうり	○	ニ	①辛さの元である「硫化アリル」に強力な殺菌力や 疲労回復効果がある ②95%以上が水分で、ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富
厚揚げ	○	ニ	江別産の大豆でつくられた菊田食品の商品 カルシウムや鉄が含まれていて、成長期の私たちに 大切な栄養が豊富にある
①ズッキーニ ②玉ねぎ ③かぼちゃ	○	スーパー	①ビタミンB群やC、カリウムなど夏バテ予防に効果的 ②ミネラルが多く、疲れをとり、体調を整えてくれる ③ビタミンEによって、がんなどの病を予防
トマト	○	知り合いの 農家さん	ビタミンCが豊富 ストレスや風邪に対する抵抗力 を強めるほか、鉄やカルシウムの吸収をよくする 働きがある また、美容や老化防止の効果が期待できる
じゃがいも	○	ニ	「レッドムーン」と呼ばれる品種を使用 煮崩れしにくいので、煮込み料理やスープなど 幅広く料理に使える
とうもろこし	○	ニ	食物繊維やビタミンE、リノール酸を多く含 むため、夏バテや健康面、美容面で期待が 高い食品
①梅干 ②ツナ缶		スーパー	①殺菌力や塩分が高く、熱中症や食中毒を防ぐ ②タンパク質が豊富で、体をつくる
①ウインナー ②鶏もも肉		ニ	①タンパク質やビタミンBが多く、疲労回復にも 効果的 ②鉄分やビタミンKによって貧血予防をしたり、骨を丈夫にする
①卵 ②チーズ		ニ	①多くのビタミンによつて、健康サポート効果が 期待できる ②カルシウムが豊富で、歯や骨をつくる

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

お母さんに、習い事や塾の送迎の感謝の思いや、
お仕事を頑張ってもらいたいという思いを含めて作りました。

フリガナ	ヌノ ヤ	チアキ
氏名	布谷	千明

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)

梅しそおにぎり

- 1: ご飯にいりごまを混ぜ合わせる
- 2: 1に粗くちぎった梅干、細切りにした大葉、めんつゆをからめた天かすを入れ、具材が崩れないよう混ぜる
- 3: 三角形ににぎり、完成!

焼鳥

- 1: 鶏もも肉を一口大に切り、酒・塩・砂糖を揉み込む。

- 2: 長ねぎを切り、塩を振りかけ、混ぜる



- 3: 串に刺し、出ている串の部分にアルミホイルを巻く(焦げ防止)

- 4: 魚焼きグリルにサラダ油をぬる

- 5: 4の上に3をのせ、強火で10〜15分焼く



- 6: 引っくり返したりし、焼けたら完成!

水なしミネストローネ

- 1: ジャガイモ、にんじん、ズッキーニを1cmの角切りに、玉ねぎをみじん切りに、ウイナーを輪切りに、とうもろこしを芯からとる

- 2: トマトをハンドブレンダーで潰し、ペースト状にする

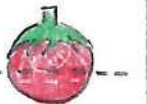


- 3: 鍋にオリーブオイルを引き、1を入れ、炒める

- 4: しんなりしてきたら、2と砂糖、ケチャップ、顆粒コンソメを入れ、弱火で10分ほど煮込み、完成!

トマトのカプレーゼ

- 1: トマトを半分に切る



- 2: さけるチーズを輪切りにする



- 3: ピックにトマト→チーズ→トマトの順で刺し、完成!

☆ ごまなどを使って、
顔をつくっても
可愛いかも!!



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	スノヤ	千了子
氏名	布谷	千明

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)

にんじんしりしり

実は、
沖縄料理

1: にんじんを
フードプロ
セッサで
千切りに
する



2: ツナ缶を
開け、

ふたで中身をおさえ、フライパ
ンに油を絞り入れる

3: 油が温まったらにんじんを
入れ、しなしなになるまで
炒める

4: 卵に牛乳を入れて溶き、

回しな
がら入
れ、に
んじん
に絡ま
せなが



ら炒め、塩胡椒で味を
整え、完成!

かぼちゃと厚揚げの 甘辛焼き

1: かぼちゃを一口大(少し
小さめ)に切り、レンジで
5分加熱する

2: 厚揚げも一口大に切り、
片栗粉をまぶす

3: 多めに油をひき、2をこん
がりするまで焼く

4: フライパンに1を入れ、
軽く炒める

5: 4に、
しょうゆ
と砂糖
を加え、
タレを
照りよく
絡める



※焦げやすいため、火を止める

トルネードきゅうり



1: きゅうりをピーラーでたてに薄くスライス
する

2: 端から少しずらしながら巻き巻きして完成!

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	ヌノヤ	千戸
氏名	布谷	千明