

【1】タイトル

自家製野菜たっぷり夏バテ防止弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

モロコシ豆



家で採れたもので、しっかり栄養があります。塩との相性もよく、食べやすいです。

ミニトマト



家で採れた甘いトマトです。傷などもついていない、夏バテ防止になるものですね。

【4】PRポイント・おすすめの一品

ピーマンと豚肉のみそいため。



家の畑で採ったピーマンをつかっていて、みそも家でいろいろつくったものをつかっていたところか、ポイントです。

【5】家庭からのコメント

野菜とお肉のバランスが良く、おいしく味付けされていました。美味しくいただきました。

【6】反省・感想など

つくるのに時間が少々かかってしまいましたが、自分の家で育てたものを自分で調理する実感が、すごくありました。人へつくるときの大変なことや、それぞれの野菜の特徴の活かし方がわかり、お土産や消について江別市元の野菜についてわかりました。これからもっと野菜についてや活かし方を知りたいです。

江別第三 中学校 2年 2組 26番

フリガナ

タカハシ ユキ

氏名

高橋 有希

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)

・ねぎ入り玉子焼き	・トウモロコシ	・梅干し
・ピーマンと豚肉のみそいため	・ミニトマト	
・モロッコ豆とウィンナーのにんにく塩いため	・ゆかりぶりがけごはん	

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
トウモロコシ		札幌にある親戚の畑で採れたもの	糖化デンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材。
ミニトマト	○	家の畑で採れたもの	ミニトマトは大ミニトマトに比べ、可食部100gあたりに含まれる栄養素と比較すると、リコピン、カリウム、ビタミンB6、ビタミンCの量が豊富に含まれている。
ねぎ	○	家の畑で採れたもの	緑黄色野菜に分類される。疲労回復によく、抗菌作用など様々な働きをする。また、体温を高め血行を促進させる効果も期待できる。
ピーマン	○	家の畑で採れたもの	トウガラシの仲間。栄養価が高く、特にビタミンCが豊富。β-カロテンも含まれ、老化防止や免疫カアップ、がん予防にもなる。
モロッコ豆	○	家の畑で採れたもの	造血や骨の強化に必要なビタミンKを豊富に含んでいる。アスパラギン酸も豊富で夏バテにもききま。
ウィンナー		トニリンファームで講入	北海道産を使用。ビタミンB群が豊富で、特にビタミンB1が多く含まれ糖質のエネルギー変換や疲労回復に効果的。
豚肉(豚バラ肉)		スーパーで講入	国産を使用。ビタミンB1が多く含まれ、代謝にかかわるため疲労回復やストレス軽減に効果的。皮膚や神経を健康に保つナイアシンも豊富。
コシヒカリ		ツルハで講入	お米特有のせみと粘り気が強く、香り、ツヤなど素晴らしいところが特徴。
梅干し		スーパーで講入	植物性乳酸菌が含まれており、腸内環境を整えることによる便秘予防、肥満や免疫カアップ、アレルギー効果などが期待される。
みそ	○	自分の家でつくったもの	みそには食物繊維が多く、血糖値や血圧の上昇抑制、免疫カ低下、血脈硬化を予防する効果がある。
卵		スーパーで講入	脂性と水性のビタミンが両方多く含まれており、肌のシミやシワの予防、疲労回復や皮膚を健康に保つてくれる。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

仕事に行く伯父に、熱中症にならないような物、栄養バランスが少しでもとれた物を食べてほしいなと思ったので、家で採った採れたての野菜とスタミナがでるお肉やごはんをたくさんとり入れたお弁当を作りました。
--

フリガナ	タカハシ ユキ
氏名	高橋 有希

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)

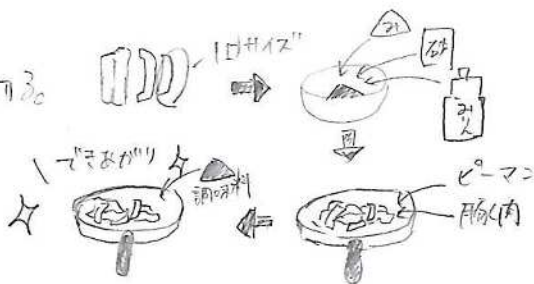
・ねぎ入り玉子焼き

1. 火で採ってきたねぎをみじん切り。
2. 卵を2個割り、砂糖と塩を混ぜる。
3. フライパンに油をひいて焼く。
4. できあがり。



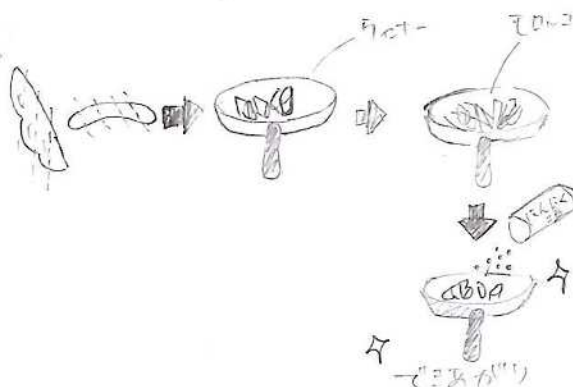
・ピーマンと豚肉のみそいため

1. 火で採ってきたピーマンと、豚肉を1口サイズに切る。
2. 調味料(みそ、砂糖、みりん)を混ぜる。
3. フライパンで先に豚肉をいためる。
4. その後、ピーマンをいれる。
5. ピーマンの色が変わったら合わせ調味料を入れていためる。
6. できあがり。



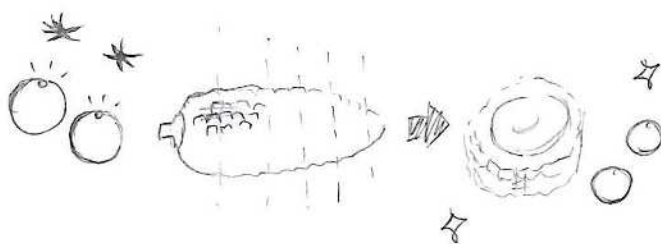
・モロコシとウィンナーのにんにく塩いため

1. 火で採ってきたモロコシをななめ(カリ)にする。
2. ウィンナーを1口サイズに切る。
3. フライパンで先にウィンナーをいためる。
4. その後モロコシをいれる。
5. にんにく塩をいれいためる。
6. できあがり。



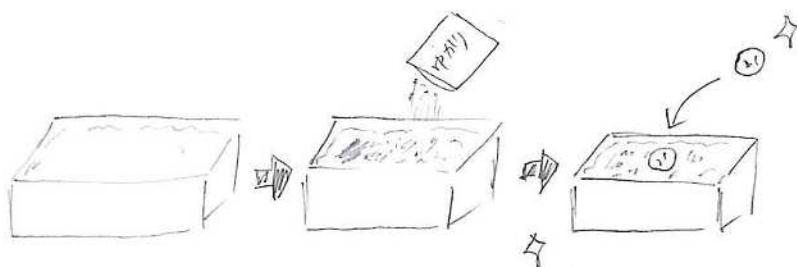
・ミニトマトと、トラモロコシ

1. 火で採ってきたトマトのへたをとる。
2. 揚げたトラモロコシを輪切りにする。
3. お弁当にいれる。
4. できあがり。



・ゆかりふりかけごはん、梅子し

1. 炊いたごはんをよそう。
2. ゆかりをかける。
3. 梅子をつける。
5. できあがり。



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	タカハシ	ユキ
氏名	高橋	有希