

【1】タイトル

塩紅鮭弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



プレミアムルビーで、食味は、酸味と甘さのバランスが良く、従来のミニトマトとは一味違う美味しさがある。

あっさりとしていて美味しい。成分無調整・乳脂肪分は3.8%以上を年間キープしている。

【4】PRポイント・おすすめの一品



卵焼き

江別産の卵と町村農場の特しを使った。高級たまごです。

【5】家庭からのコメント

〇母から

卵焼きの色や形がきれいで、味もお店のようで美味しかったです。グロッシーは、中々加減が親判で食感が良かったです。

〇父から

卵焼きが濃厚で美味しかったです。

【6】反省・感想など

- 〇卵焼きはあまりつくったことがなかったけど上手にまくことができたからよかった。
- 〇色味の濃い弁当をつくることかできてうれしかった。
- 〇弁当にどうやって具材を入れるか考えるのが難しかった。

三井陽 中学校 2年 A組 14番

フリガナ	コガ	リカ
氏名	古賀	陸子

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)

鯖の塩焼き ・ゆでブロッコリー ・かぼちゃの薄切り
 ・卵焼き ・きゅうりのななめ薄切り ・ミニトマト

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
ミニトマト	○	野菜直売所	果肉がしかりしているため食べごたえのある プレミアムなミニトマトである。プレミアムビー。
卵	○	野菜直売所	たんぱく質が豊富に含まれている。 江別市のマーマのさとというところで生産されている。
南瓜	○	野菜直売所	カロテンなどのビタミン、ミネラル、食物繊維と バランスよく含んだ栄養の高い健康野菜。
牛乳	○	野菜直売所	町村農場の特産として、コクがありながら、 あっさりとした飲み口が特徴。
ブロッコリー	○	野菜直売所	濃い緑色が鮮やかなブロッコリーは、ビタミンC 食物繊維などを豊富に含む、栄養満点の野菜。
きゅうり	○	野菜直売所	水分が約95%と多くみずみずしさとパリッとした 食感が特徴の野菜。熱中症の予防に効果的。
塩系紅鮭		イオン	ビタミンD、E、B12が豊富に含まれているので 特徴的。
シソ		ホクレン	爽やかな香りがさっぱりとした味わいが 特徴的。
麦ご飯		青森のいいちん はあちゃんから	つかろコマコという米。ふっくらと柔らかい口 たりの特徴。麦はトニキホーテ。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

父と母に
 白頭の感謝をこめて夜ご飯の弁当を作った。
 江別産の食品をたくさん使って色彩りの良い弁当をつくった。

フリガナ	コガ リクト
氏名	古賀 隆斗

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)

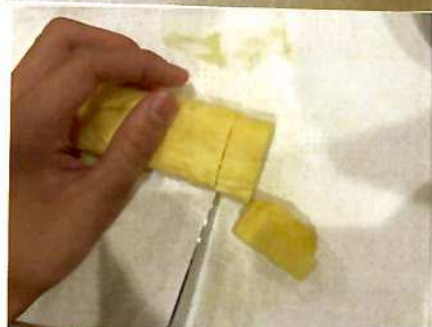
○鮭の塩焼き

- ① クッキングシートをしく。
- ② 鮭を乗せ、塩を振る。
- ③ 10分間、加熱する。
- ④ 取り出す。



○卵焼き

- ① 卵に砂糖、牛乳、しょう油、白だしを入れて、混ぜる。
- ② フライパンに油を入れ、加熱する。
- ③ 卵を入れる → 卵を巻く (3回くり返す)
- ④ 焼き終わったらすたれてつつんで卵を整える。
- ⑤ 丁寧に切る。



○野菜

・ゆでブロッコリー

- ① ブロッコリーを洗う。
- ② 水を加えて煮る。
- ③ ブロッコリーをゆでる。
- ④ さます。

・きゅうりのななめうす切り

- ① きゅうりを軽く洗う。
- ② ななめにうす切する。



・ミニトマト

- ① ミニトマトを洗う。
- ② へたをとる。

・かぼちゃのうす切り

- ① かぼちゃを切る。
- ② 10分間加熱する。



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	ユカ・リカ
氏名	古賀隆斗