

【1】タイトル

彩り豊かな夏野菜で
カラフル野菜ずし弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

イチオシの
トマトは
ここの
味が
いい!

アスパラ
の生産量
が江別が
多い!

ブロッコリー
の生産量
が江別が
多い!

レモンは
黄身が
キレイ!
ミックス
がおいしい!

塩ゆでしたら、やわらかくておいしい! キレイな緑!

【4】PRポイント・おすすめの一品

「とうきび」のから揚げ
サクサクでとうきびが
甘くて美味しい!
一口サイズで食べ
やすいから、たくさん
食べられる!

【5】家庭からのコメント

全ての食材が江別産で新鮮な野菜を味わえる美味しい弁当でした。味付けも工夫されていて見た目もカラフルで大満足です。

【6】反省・感想など

お母さんが「美味しい」と言ってくれて嬉しかったです。どこに何を詰めるか考えて、バランス良くしました。自分的には上手くいったと思います。私はあまり弁当を作ったことがなかったから分からなかったけど、朝早く作ってお母さんすっぴんかなと思いました。

江別市立江陽中学校 1年B組 10番

フリガナ	カベキ シ エナ
氏名	壁岸 絵菜

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)

彩り豊かな夏野菜で
カラフル野菜ずし弁当

②材料(1)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
とうきび	○	コープの江別農園 コーナー	甘みが強く、皮がやわらかくておいしい 江別産の「恵味ゴールド」という品種。
ミニトマト	○	〃	濃い味のトマトで甘くておいしい江別の 「美原ファームLabo」でとれた「恵味ミニトマト」という品種。
ピーマン	○	〃	ビタミンC、βカロテン、カリウム、食物せんい、 ビタミンEなど、栄養豊富。「永島ファーム」産。
オクラ	○	〃	カリウム、βカロテン、カルシウム、葉酸、 食物せんいなど、栄養豊富。「美原ファームLabo」産。
ズッキーニ	○	〃	生産者は恩田さん。カリウム、ビタミンC、 βカロテン、食物せんい、カルシウムなど、栄養豊富。
人参	○	〃	生産者は恩田さん。βカロテン、カリウム、 食物せんいなど、栄養豊富な土付き人参。
茄子	○	〃	生産者は桑原さん。カリウム、オレフィンール、 食物せんいなど、栄養豊富で、長く長い茄子。
ゆめぴりか		〃	もちもちしていて、美味しいお米。 北海道産。
卵	○	河川防災ステーション農産物直売所	平飼いび自家配合の飼料を与えて育て られた「まめめさとの美味しい卵」。
パプリカ	○	〃	パプリカは、ピーマンの2倍の栄養が ある。甘くて美味しい。
ブロッコリー	○	ホクレンショップ	生産者は山口さん。ブロッコリーの収穫 量は江別が日本一。朝採れで美味しい。

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、旬の野菜をたくさん美味しく食べて健康でいてほしいから、
彩り豊かな野菜ずし弁当を作りました。

フリガナ	カヘキシ ユナ
氏名	壁岸 絵菜

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)

ピーマンとパプリカの揚げ浸し

- ①ピーマンとパプリカを一口大に切る
- ②少量の油で揚げる
- ③熱いうちにめんつゆに漬け、冷やしておく



茄子の揚げ浸し

- ①茄子のへたを取って、ななめに切れ目を入れてから一口大に切る
- ②少量の油で揚げる
- ③めんつゆとおろし生姜を少し入れた液に漬け、冷やしておく



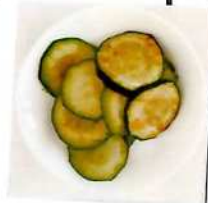
人参いりしり

- ①皮をむき、千切りにする
- ②少量の油で炒める
- ③コンソメとにんにくと塩コショウで味つける



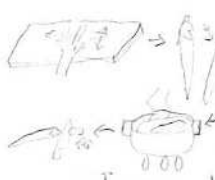
ズッキーニかソテー

- ①5mm幅の輪切りにする
- ②塩コショウで炒める
- ブロッコリーの塩ゆで



オクラの塩ゆで

- ①オクラに塩をまぶし、お板でこすり、うぶ毛を取る
- ②へたの周りの固い部分を切り落とす
- ③塩ゆでして5mm幅の輪切りにする



- ①一口大に切る
- ②塩ゆでする

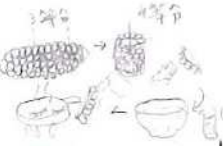
卵焼き

- ①卵焼き器に油をひいて熱しておく
- ②卵2個を割って溶く
- ③そこに少量のだしを加える
- ④3回に分けて焼いて巻く



とうきびのから揚げ

- ①とうきびを一口大に切る
- ②醤油、生姜、にんにくを入れた液に漬ける
- ③小麦粉をまぶして揚げる



野菜ずし

- ①米にすし酢を入れて混ぜ、酢飯を作る
- ②一口大に握った酢飯に野菜の揚げ浸し、ズッキーニ、オクラをのせる



最後に洗ったトマトなどを添えて完成!

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	カベキリ エナ
氏名	壁岸 絵奈