

【1】タイトル

地元の野菜を使った 7人分弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材

ブロッコリー



【4】PRポイント・おすすめの一品

バターコーンの炒めもの

… 作る時間も多く使わないし、
コーンとバターの相しょうも
良いです。
栄養素も複数含まれているので
おすすめです。

【5】家庭からのコメント

お弁当の色合いが、赤・黄・緑が
そろっていて綺麗だった。

・特に玉子焼きがおいしかった。

【6】反省・感想など

初めて一人でお弁当を作ってみて、
意外とお弁当を作るのに時間がかか
るのに改めて気づきました。
お母さんに感謝したいです。
良い経験になりました。

江陽

中学校 一年 A組 七番

フリガナ

イトウ アイリ

氏名

伊藤 愛梨

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)

・ しらすと 梅干し ご飯	・ ミニ焼き	・ 枝豆
・ たこさん ウィナー	・ きゅうり入りポテトサラダ	・ ミニトマト
・ バターコーンポタージュ	・ 茹でブロッコリー	

②材料(2)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
白米 (ゆめぴりか)	○	伊藤農場でとれたもの	北海道産米の最高峰とも言われるほど、粘りが強く、甘みがあり、火が通いやすい。冷めてもおいしいなどのたくまのみりこみがあります。
しらす (メグミゴールド)		Aユープ	骨の材料になるなどの効果があるカルシウムが豊富に含まれている。他にもビタミンDやタンパク質など様々な栄養素がある。
とうもろこし	○	伊藤農場でとれたもの	メグミゴールドはメロンよりも糖度が高く、収穫しても、甘みが落ちにくく、ビタミンB1、B2、Eもたくさん入っている。
卵		岩見沢イオン食品売場	卵にはタンパク質と脂質が主な成分であり、複数のビタミンやミネラルが含まれているため、栄養素が豊富に含まれている食品として知られている。
じゃがいも (キアカリ)		岩見沢イオン食品売場	黄色の果肉で、糖分があり、ホクホクとした食感となめらかな舌触りが人気の品種。
たこさん ウィナー		岩見沢イオン食品売場	赤ウィナーにはたんぱく質が多く含まれており、筋肉を作ったり維持したりする効果があります。
きゅうり	○	伊藤農場でとれたもの	95%が水分ですが、低カロリーながらも、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。
ミニトマト (ほれまる)	○	伊藤農場でとれたもの	ほれまるという品種は味が濃厚で、甘みがあり、トマトながらにサクッという食感です。
ブロッコリー	○	伊藤農場でとれたもの	ブロッコリーにはビタミンB1、B2、B6など、栄養が豊富に含まれており、江別でもたくさん作られている野菜です。
枝豆	○	伊藤農場でとれたもの	枝豆にはタンパク質、ビタミンCも豊富なうえ、疲労回復や夏バテ効果もあります。
梅干し		岩見沢イオン食品売場	梅干しには、ビタミンB群、ミネラル、クエン酸などが含まれ、疲れている時の食欲増進などの効果が期待できます。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

・ お父さんとお姉ちゃんに作りました。
・ 仕事・バイトをがんばってほしいという思いを込めました。
・ お父さんが作った野菜を作ったお弁当です。

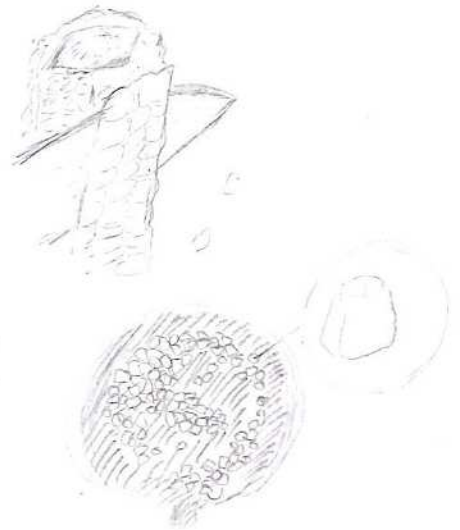
フリガナ	イトウ アイリ
氏名	伊藤 アイリ

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)

バターコーンの炒め物の作り方

- ①とうもろこしをたてにして、しんだけを残すように実を切りそぎます。
- ②バターをフライパンの上で溶かしてから切ったとうもろこしを入れます。
- ③パチパチ音が少なくなってきたら、こげめが少しでもついてたらしょうゆをさら。と少しかけて火を消します。
- ④冷ましたら出来上がりです。



ポテトサラダの作り方

- ①おなべに水を入れて、ふっとうさせている間にじゃがいもの皮をむいて、4等分くらいに切ります。
- ②おなべのお湯がふっとうして、じゃがいもがやわらかくなるまで放置します。
- ③やわらかくなってとったら軽く水に当てます。そしてフォークなどの金具でつぶします。
- ④つぶしたじゃがいもがポテトサラダみたいになったら、お好みの量でしょうゆ塩づけした野菜などを入れたら完成です。



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	イトウ アイリ
氏名	伊藤 愛梨