

【1】タイトル

夏野菜弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



祖父の家の畑で採れた
トマト。どの大きさのトマト
も甘くて、とてもおいし
い。

祖父の家の畑で採れた
ピーマン。どのピーマンも大
きく、採れたてだから苦み
が少ない。

【4】PRポイント・おすすめの一品

ピーマンのカレーチーズ焼き



夏野菜をたくさん使っ
たカレーとチーズの
相性は、抜群。暑い
夏にぴったりの一品。

【5】家庭からのコメント

前日の残りものをアレンジしたメニューは、
(ピーマンのカレーチーズ焼き) 水っぽく
ならないように つぶしたじゃがいもを
追加し、お弁当にピッタリな一品
でした！ 工夫がスバラシイ！！
てるは家で1人お昼ごはんだったけど
おいしく食べられたかな？！ 母はとても
おいしくいただきました！ ありがとうございます！

【6】反省・感想など

おかずを作り終わった後に、緑、黄、赤は
使っていたけれど、あまり色とりが良くみえなかつた
から、ご飯反にふりかけをかけて色とりを
良くした。今回は、夏の野菜をたくさん使うため
にたくさんメニューを考えた。夏じゃないと野
菜が少なくメニューを考えるのが大変だと思
った。

江別市立江陽 中学校 一年 B組 8番

フリガナ	オオツカテリ
氏名	大塚光輝

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)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・卵焼き ・とり肉のソテー ・オクラの梅肉あえ | <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンのカーチーズ焼き ・ミニトマト |
|---|---|

②材料(3)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
とりもも肉		サビックで購入	適度な脂とプリッとした歯ごたえがありコウのある味わいがある。
卵		=	卵には、乳化性(水と油を混ぜる)、熱凝固性(加熱で固まる)、起泡性(かき混ぜると泡立つ)の3つの特性がある。
ねぎ	○	江別に住んでいる祖父の家の畑	緑色の部分には、B-カロテン、ビタミンCなどが豊富。白い部分に多く含まれる香り成分、硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる効果がある。
ピーマン	○	=	緑ピーマンは、抗酸化作用のある葉緑素「クロロフィル」を多く含み、不要なコレステロールを排出して肝臓病などの予防に役立つ。
オクラ	○	直売所で購入	中軸の歯ごたえとネバネバが特徴で夏バテ対策にいい。ネバネバの成分には、血液中のコレステロール値や血糖値を下げる働きがある。
チーズ		サビックで購入	チーズには1000種類以上あり原料、風味、水分などの違いが特徴。
ミニトマト	○	江別に住んでいる祖父の家の畑	黄、オレンジ、完熟しても緑色の品種など色、形ともに様々で、甘みの強いものが多い。
ななつぼし	○	直売所で購入	甘さ、硬さ、粘りも適度で、あまりめづる食べ心地が魅力。江別でよく作られている。
なし		親せきの家	シャキッとした食感で、スライスして、クエン酸を含み、疲労回復の効果がある。
梅干し		サビックで購入	疲労防止、疲労回復、スタミナ保持にかかせないクエン酸が含まれている。
豚ひき肉		=	他のひき肉にくらべて脂が少なく、やわらかい食感が特徴。
ズッキーニ	○	直売所で購入	カリウムが豊富で低カロリー、免疫力の強化に役立つ。夏バテ予防の効果もある。
ナス	○	=	身はスポンジ状で、加熱するとぐっと柔らかくなる食感になり、肉や調味料、他の食材のうまみをよく吸うのが特徴。
じゃがいも	○	=	全部で2000種類以上の品種があり、デンプンが豊富。江別でもよく作られている。
にんじん	○	=	季節によって味が変わり、上下の味が違う。栄養にかかせないビタミンC、B-カロテンなどの栄養素がある。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

- ・母、姉、自分
- ・お弁当を食べてパワーをつけてほしい思い
- ・色とりを考えた弁当

フリガナ	オオツカ テル
氏名	大塚光耀

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)

<とり肉のソテーの作り方>

- ①切ったとり肉に塩こしょうと小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき肉を両面焼く。
- ③焼き肉のたれをかける。

<卵焼きの作り方>



- ①卵をとく。
- ②といた卵にきざみねぎとしょうゆを入れる。
- ③少しずつ巻いていく。

<オクラの梅肉あえの作り方>

- ①オクラを塩ゆでする。
- ②梅を包丁でたたく。
- ③①と②とかつお節とめんつゆをあえる。

<ピーマンとカレーチーズ焼きの作り方>

- ①ズッキーニ、ナス、じゃがいも、にんじん、豚ひき肉、トマトでカレーを作る。
- ②へたを取ったピーマンを半分に切って小麦粉をまぶす。
- ③①で作ったカレーをピーマンに入れる。
- ④カレーを入れたピーマンにとろけるチーズをかけて、オーブンで5分間焼く。

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	オオツカ ラル
氏名	大塚 光耀