

テーマ「カルシウムを意識したお弁当」

生活文化科 2年 10番 氏名 緒方 友南



カルシウムを意識したレシピ

材料	分量 (g)
・鶏ミンチ	300g
・木綿豆腐	1丁
・ネギ	3~5本
・卵	1個
・ショウヤチーフ	少々
・片栗粉	大さじ2
★しょうゆ・みそ	それぞれ
砂糖	大さじ3

作り方

- ① ネギは薄く輪切りにし、豆腐は水切りする。
- ② ボールに1、ミンチ、卵、片栗粉を入れる。
- ③ 豆腐もつぶすようによく混ぜる。
- ④ フライパンを熱し油をひき、ハンバーグの形にして焼く。
- ⑤ ★をボールに入れ混ぜる。
- ⑥ 両面薄く焼き色がついたら、5分回し入れる。
- ⑦ たれがグツグツし始めたら、ひっくり返して味を染み込ませる。
- ⑧ 5分くらい煮て、たれにネギが出てきたら完成！

カルシウムを意識した食材と選んだ理由

木綿豆腐はカルシウムが多く含まれている食材なので、木綿豆腐を使ったハンバーグを作りました。ヘルシーで照り焼き風なので子供もおいしく食べられます！

感想・これからの課題

とても簡単に作ることができました。焦がさないように様子を見ながら焼きました。中身は豆腐なので柔らかいハンバーグになりました。いろいろな野菜を入れても楽しいと思います。妹と弟に照り焼き風が好評だったので、今回のハンバーグでも採用してみました。母はいつもメニューを考えて大変だと思いました。これからの課題はもっと色合いの良い、偏らないお弁当を考えてみることです。