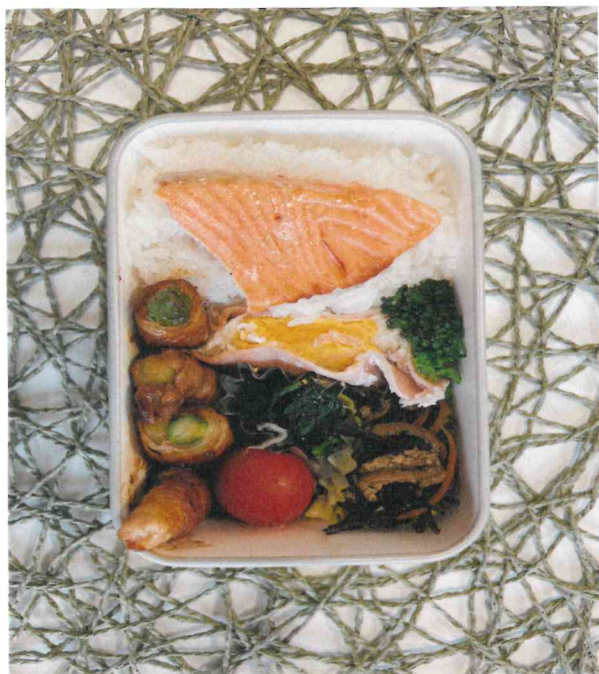


テーマ「カルシウムを意識したお弁当」



生活文化科 2年 11番 氏名 甲斐 史美那



カルシウムを意識したレシピ

材料	分量 (g)
・ほうれん草	40g
・じゃこ	1g
・めんつゆ	15g
・塩	少々

作り方

1. 鍋に水を入れ、沸騰させる。
2. 沸騰したお湯に塩を入れる。
3. 2にほうれん草の茎を入れ、30秒ほど湯がく。
4. ほうれん草をすべて入れ 1分間湯がく。
5. ほうれん草を3cmずつに切り、ボウルに入れる。
6. 5にじゃこ、めんつゆを入れて、あえる。

完成!!

カルシウムを意識した食材と選んだ理由

①じゃこ ②ほうれん草

- ・カルシウムがたくさん入っていて、どの料理にも合うから。
- ・またほうれん草は、緑黄色野菜で、お弁当の彩りも良くしてくれるから。

感想・これからの課題

今回のお弁当は「カルシウム」がテーマだったので、カルシウムが入っている食材をたくさん使いました。ひじきや卵、アスパラなどを使ってカルシウムがたくさん摂取できるお弁当にしました。一番のお気に入りには鮭です。鮭はカルシウムを摂取しやすくしてくれる食材で、彩りもよく、見栄えもよくなってインパクトもあるのでイチオシです。また自分の中で、鉄分を意識しながら作ったので、ブロッコリーやほうれん草、ひじき煮など、自分の体に必要なものがたくさん摂取できるお弁当にできました。これからの課題として、もっとバランス良くお弁当を詰めることを意識したいです。