

テーマ「カルシウムを意識したお弁当」

生活文化科 2年 30番 氏名 松本 侑那香



カルシウムを意識したレシピ

材料	分量 (g)
カルシウムおにぎり	ごはん 1合 しらす 100g 青じそ 2枚 しょうが 50g マヨ 適量
小松菜の卵焼き	卵 3個 小松菜 1/4束 砂糖 白だし 適量

作り方

豆腐ハンバーグ 合鴨肉 150g
豆腐 半丁
塩、こしょう 適量
にんにく
片栗粉
小麦粉
しょうゆ
ミニトマト 2個
チーズ 1個

カルシウムおにぎり... ごはん(=材料)をまぜて完成
小松菜の卵焼き... 材料をまぜて焼いて完成
豆腐ハンバーグ... 材料をまぜて焼いて完成
トマトチーズ... トマトチーズ→トマトの順に
くいて完成。

カルシウムを意識した食材と選んだ理由

カルシウムが豊富に含まれているから。

感想・これからの課題

今回のテーマが「カルシウムを意識したお弁当」というテーマだったので、カルシウムが
含まれている食材は何かあるのかと調べてみました。自分が好きで食べられるもの
があり、まずはお弁当の材料として、いかに自分が食べやすいかを考えて
レシピを考えてみました。カルシウムを意識すると自然と健康
的レシピになると思います。豆腐ハンバーグの合鴨肉には「木炭」で作った
牛肉、というのを調べてみました。来月のお弁当の日には、もっと
作れるように頑張ります。