

テーマ「カルシウムを意識したお弁当」



生活文化科 2年 35番 氏名 矢部 双葉



カルシウムを意識したレシピ

材料	分量 (g)
① 豚ロース肉 アスパラガス チーズ	100g 8g 2g
② ちくわ チーズ	5g 2g
③ 小松菜	10g

作り方

- ① アスパラチーズカツ
アスパラを10cmに切り、チーズと一緒に豚肉で巻いて揚げる。
- ② ちくわとチーズの甘辛焼き
ちくわとチーズも10cmに切り、ちくわの中にチーズを入れる。そこに調味料で作ったタレを入れてからめる。
- ③ ニョッキのポニ酢マヨネーズ
小松菜をゆでて、ポニ酢とマヨネーズと合わせる。

カルシウムを意識した食材と選んだ理由

- アスパラ カルシウムが入っている食材
- チーズ を調べたときに弁当で使えるような食材だったから。
- ちくわ
- 小松菜

感想・これからの課題

今までカルシウムを意識して食事をしたことがなかったので、今回のお弁当を作ってカルシウムが含まれている食材が知れて良かったです。また、普段あまり料理をしないので、自分で作るのが難しくてとても時間がかかりました。作ったものは全部おいしくて家族もおいしいと言ってくれて嬉しかったです。今回のお弁当作りがとても楽しくて家族にも好評だったので、もっと上手に手際良く作れるように練習していきたいと思います。

