

テーマ「カルシウムを意識したお弁当」

生活文化科 2年 36番 氏名 百合園 心香



カルシウムを意識したレシピ

材料	分量 (g)
ひじき	50g
こんにゃく	1個
豆	1袋
にんじん	4分の1
油あげ	4枚
とり肉	4枚
ごはん	2つ分
ひき肉	100g くらい
豆腐	1丁
チーズ	4分の1 x 2
玉ねぎ	1個
塩こしょう	適量
小松菜	3束
にんじん	6分の1
砂糖、白だし	適量
ごま油	
卵	3個
白だし、しらす	適量
マカロニ	50g
チーズ	大さじ 4分の1
玉ねぎ	30ml

作り方

ひじきをもどして、大きめの鍋にひじき、にんじん、豆、こんにゃく、油あげ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒を入れて煮こむ。ごはんといじきを混ぜておにぎりを作る。

大きめのボウルにひき肉、玉ねぎ、豆腐、塩こしょう、卵を入れてよく混ぜる。混ぜたら形を整えてチーズを乗せて焼く。

小松菜とにんじんを洗って、切る。ゆでる。ゆでたら、砂糖、白だし、ごま油で味をつける。

とき卵にしらすと白だしを入れてよく混ぜて焼く。

バターで小麦粉を炒めて、牛乳を入れてダマにならないようによく混ぜる。

ゆでたマカロニと玉ねぎ、とり肉を入れて混ぜる。

カルシウムを意識した食材と選んだ理由

- 豆腐... チーズハンバーグにしようと思っていて、ハンバーグを作るならカルシウムが入っている豆腐も使った方がいいと思ったから。
- 小松菜、チーズ、ひじき... もともと好きで、調べたら、カルシウムが入っていたから。
- しらす... 調べて何に使うか悩んでいたから、友達の弁当に入っていたから。

感想・これからの課題

豆腐のチーズハンバーグは、前の日から作っていて、作る時に少し遅めればよかったけど、ひじきとワタニは朝作ったので少し時間がかかってしまいました。でも、別のものを作っていて、空き時間にはまた別のものを作ったり準備したりと効率良く進めることができてきました。実習をした後に何回か卵焼きの練習をしたので、いつもよりきれいにできたと思います。今回は、カルシウムを意識した弁当で、ちょっと意識しすぎたかなと思ったけど、良い感じに作る事ができてよかったです。でも、野菜がちょっと少なすぎたので、次作る時は、もっと野菜を入れるようにしたいです。