

テーマ「カルシウムを意識したお弁当」



生活文化科 2年 9番 氏名 太田 梨良



カルシウムを意識したレシピ

材料	分量 (g)
小松菜	1束
ちくわ	1/2
しょうゆ	適量
みりん	適量

作り方

- ・小松菜とちくわを食べやすい大きさに切る。
- ・小松菜とちくわを炒める。
- ・しょうゆとみりんを味つけをする。

カルシウムを意識した食材と選んだ理由

- ・小海花とイリニの混ぜご飯
- ・チーズ入り卵焼き
- ・小松菜とちくわの炒め物
- ・魚のハーゲンダース

フロイビ出たかったのび、家にあったカルシウムの多い食材を選ばせろ。

感想・これからの課題

ちくわや小松菜、小海花など、全然気にもならなかった食材にカルシウムが入っていると驚きました。フロイビ外に出たため、とても困っていましたが、調べると、意外とカルシウムが入っている食材があったので良かったです。

もっとカルシウムが入っている食材を探してたくさん作ることができるよう頑張りたいです。

