

テーマ「カルシウムを意識したお弁当」

生活文化科 2年 21番 氏名 田邊 凛



カルシウムを意識したレシピ

材料	分量 (g)
えび	50g
卵	3個
レタ	1枚
トマト	1/2個
食パン	4枚
ハム	3枚
チーズ	1/2個
ベーコン	1枚

作り方

- ① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ②
- ③

完成

- ① レタ、トマト、ハムを適量に切る。
- ② ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ③

完成

カルシウムを意識した食材と選んだ理由

カルシウムを摂るために
えびを入れました。なぜなら
えびはおいしいしサンドイッチに
ぴったりだと思ったからです。

感想・これからの課題

自分でサンドイッチを作ったのは、この2つの機会に
作りました。カルシウムを意識して食材を摂るのは
難しいか、と思います。将来、骨が丈夫かにはなりたいように
これから普段の食生活で意識したいです。

自分が作りたいものを作って周りの人に「おいしい」と
言ってもらえるように上手に料理が出来るように作り
たいです。

