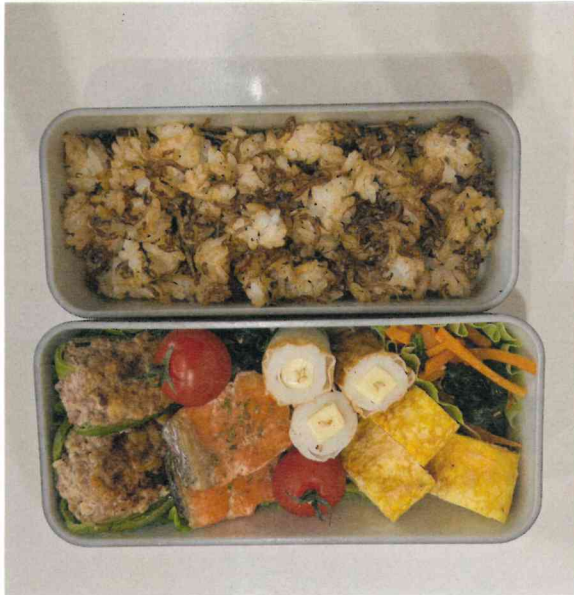


テーマ「カルシウムを意識したお弁当」



生活文化科 2年 24番 氏名 橋本萌亜



カルシウムを意識した食材と選んだ理由
シラスを食べることがあまりなかった
ので選びました。

カルシウムを意識したレシピ

材料	分量 (g)
シラス	50g
ゴマ油	10g
しょうゆ	18g
砂糖	9g
青のり	1.5g
ご飯	360g

作り方

- ① フライパンにゴマ油をしき、
中火でシラスを炊める。
- ② ①にしょうゆ・砂糖を入れ、汁気が
なくなるまで炊める。
- ③ 火を止め青のりを混ぜ、のりじゅん
をつくる。
- ④ ご飯に③を混ぜる。

感想・これからの課題

私は1つ1つを作るのに時間がかかってしまいました。作りながら、片付けをするのが中々できなくてあつたしまいました。簡単に作れる物が多かったため、食材を普段とは違うカルシウムを意識した物をたくさん使いました。色どりを考えた食材選びはできましたと思います。これからの課題は、時間に余裕を持つことと、手の凝った料理を作りたいです。

