

テーマ「カルシウムを意識したお弁当」

生活文化科 2年 26番 氏名 治田 いづ実



カルシウムを意識したレシピ

材料	分量 (g)
小松菜	3束
しらす	20g
ポン酢	18g (木さじ1)
ごま	6g (木さじ2)
豚ニま	250g
酒	15g (木1)
塩ニしょう	1.5g (木1/2)
かつお節	18g (木2)
片栗粉	18g (木2)

作り方

(小松菜としらすのおひたし)

- ① ほうれん草をゆでる。ゆであげて冷めたら食べやすい大きさに切る。水気をしぼってボウルに入れる。
- ② ごまをすりつぶして①に入れる。
- ③ しらすを①に入れる。
- ④ ポン酢をかけてかきまぜたら完成！

(おかつお豚ニま)

- ① ボウルに材料を入れる。(※は入れない。)
- ② よくもみ合わせる
- ③ 一口大に丸める。
- ④ ※の材料で
- ⑤ 油をひいて、蓋をして3〜4分蒸し焼き
- ⑥ 裏返して3〜4分蒸し焼き
- ⑦ 油をふきとり、甘辛ダレを入れてよく絡めたら完成。

カルシウムを意識した食材と選んだ理由

- ・小松菜... 1回の摂取で136mgのカルシウムがとれるし、苦手な食材なので挑戦したいと思ったから。
- ・しらす、かつお節... 1回で78mgのカルシウムがとれるから。
- ・チーズ... 126mgのカルシウムがとれて、好きな食材だから。

感想・これからの課題

今回は始めてテーマを決めて作ったので、たくさんカルシウムのことなどにフリー調べました。だから、カルシウムを多く含む食材などを知れました。私は苦手な小松菜にカルシウムが多く含まれていると知ったのでポン酢でおひたしをつくらしてみました。苦味があまりなくておいしかったです。また、おにぎらずにも挑戦しました。切ったときの断面をきれいにするのが難しかったです。

