

うまし国20品目お弁当

食生活研究会エッセンス 伊藤 早織 (三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年)

このお弁当には三重県の山の幸、海の幸を20種類盛り込みました。おにぎりは混ぜるだけなので簡単です。食材が多いためバランスが良く、季節が楽しめます。子ども達の1日に必要なカルシウムの半分近くがこの一食で摂取できます。調理法を簡単にしたことから、忙しい朝でも短時間で作れる色とりどりの楽しいお弁当になりました。

■材料 (2人分)

おにぎり

精白米	120g	干しエビ	3g
干ししらす	10g	ひじき・ごま	各1g
鮭フレーク	10g	小松菜	10g

ささ身のアーモンド揚げ

ささ身	50g	鶏卵	1/3個
濃口醤油	6g	アーモンドスライス	8g
みりん	4g	揚げ油	適量
薄力粉	6g		

蓮根と人参のまねひら風

レンコン	40g	濃口醤油	6g
ニンジン	20g	みりん	9g
サラダ油	4g		

ピーマンのココット

鶏卵	2/3個	上白糖	1.5g
青ピーマン	15g	とろけるチーズ	10g
赤ピーマン	15g		

胡瓜と若芽の梅肉和え

キュウリ	30g	濃口醤油	3g
わかめ(生)	5g	みりん	3g
梅干し	1個		

ミニトマト 2個



所要時間

30分

■作り方

おにぎり

- ①精白米は洗って炊く。
- ②ご飯を半分に分けて両方に干ししらすを入れ、一方に鮭フレークと湯がいた小松菜を混ぜ、もう一方に干しエビともどしたひじきを混ぜ、俵型にする。

ささ身のアーモンド揚げ

- ①ささ身はすじをとり、ひと口大に切りビニール袋に入れ、醤油・みりんできけ込む。
- ②10分位おいてキッチンペーパーで水気を取り、小麦粉をまぶし、溶いた卵にからめ、少し砕いたアーモンドスライスをまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。

蓮根と人参のまねひら風

- ①レンコンはさいのめ切りにし、ニンジンは小さめの短冊切りにする。
- ②サラダ油をフライパンに入れ、レンコンとニンジンを炒める。
- ③2~3分弱火で炒め調味料を加えさつとからめる。

ピーマンのココット

- ①ピーマンは1cm弱の角切りにし、さつと茹で、水気を取り、アルミのカップに入れ、溶いた卵に砂糖を加えたものを注ぐ。
- ②上にチーズと少しのパプリカをのせて、オーブンで5分焼く。

胡瓜と若芽の梅肉和え

- ①キュウリを縦に切り、めん棒などでたたき、味をしみ込ませやすくしてから食べやすい大きさに切る。わかめはよく洗ってからひと口大に切る。
- ②梅干しは包丁で細かくし、醤油・みりん混ぜてから、キュウリとわかめを加え和える。