

かむかむ骨太お弁当

仲井 麻友子（三重大学教育学部附属中学校2年）

お弁当の名前からわかるように、歯ごたえのある食材を盛り込んで、子ども達に噛むことの大切さを楽しみながら実感してもらうこと、そして強い骨作りにつながるカルシウムアップをねらったお弁当です。美杉のコンニャクや伊勢のひじき・わかめといった地元産の食材を活用し、また調理の簡便性も考慮しました。

■材料（2人分）

しらすとわかめの俵型おにぎり

しらす・わかめ・ごま 適量

人参のきんぴら風

ニンジン 1/4本 ごま油・醤油 } 適量A
切りごま 適量 砂糖・みりん }

ピーマンのごま和え

ピーマン 1個 醤油・砂糖 } 適量B
めんつゆ・ごま }

チーズとひじきの卵焼き

卵 1個 チーズ 1切 } 適量C
乾燥ひじき 1g 砂糖・塩・酒 }
めんつゆ }

かまぼこのたらこサンド

かまぼこ 2切 たらこ 少々

こんにゃくハンバーグ

合挽きミンチ 100g 牛乳 大さじ3 }
コンニャク 1/4枚 生パン粉 1/4カップ }
溶き卵 1/2個分 ケチャップ・ソース } 適量
玉ネギ 1/8個 塩・コショウ・醤油 }

高野豆腐の煮物

高野豆腐 1枚 薄口醤油・砂糖 } 適量D
ニンジン 1/4本 酒・だし汁 }

ブロッコリー・ミニトマト・レタス



所要時間

35分

■作り方

しらすとわかめの俵型おにぎり

①炊きたてのご飯に、もどして細かく切ったわかめに塩を少量ふったものと、しらすを混ぜて俵型に形をつくる。

人参のきんぴら風

①ニンジンを繊維にそって短冊形に切り油で炒めAの調味料で味付けする。

ピーマンのごま和え

①ピーマンを繊維にそって細めの千切りにし油でさっと炒め、熱いうちにBの調味料で味付けする。

チーズとひじきの卵焼き

①乾燥ひじきはたっぷりの水でもどしておき、チーズは小さい目の目に切っておく。
②ひじきを軽くしぼり、めんつゆで味付けしておく。
③卵にCの調味料を入れ、ひじきとチーズを入れて混ぜ、焼く。

かまぼこのたらこサンド

①かまぼこ一切れの真ん中に切り目を入れ、たらこを挟む。

こんにゃくハンバーグ

①コンニャクは軽く茹で、みじん切りにしておく。玉ネギのみじん切りを油で炒める。
②ミンチに全ての材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
③2等分してハートの型で抜いて焼く。
④ソースを作ってかける。

高野豆腐の煮物

①高野豆腐は水にもどして星の型で抜き、ニンジンは花の型で抜いて軽く下茹でしておく。
②だし汁にDの調味料で味を付け、高野豆腐とニンジンを入れて煮る。

ピザ風ラスク

前納 明佳（三重県立相可高等学校 1年）

家にある食材を電子レンジで加熱するだけで、簡単にかつ低価格で作ることができます。小さい子どもと作るときは丸型だけでなく型抜きを使ってウサギやクマの形にすると可愛く仕上がります。トッピングにゴボウやレンコンを細く切って茹でたものを加えるとさらに噛みごたえが出て、食物繊維も豊富に摂れます。楽しく作ることができるのでぜひ作ってみてください。

■材料（2人分）

食パン8枚切り	2枚
ピーマン	1/4個
ミニサラミ	4本
とけるチーズ	9g
ピザソース	適量



■作り方

- ①食パンを電子レンジで1分半～2分乾燥焼きして冷ます。
- ②冷めたらピザソースを塗り、ピーマン・サラミ・チーズをトッピングする。
- ③オーブントースターで2分焼いて、少し焦げ目をつけて完成。

所要時間

6分