

カラフル☆&カルシウムいっぱいお弁当

仲井 咲恵子（三重高等学校2年）

普段家にある乾物を利用し、カルシウム豊富で栄養満点のお弁当に仕上げました。乾物と他の食材をうまく組み合わせ、子どもたちの食べやすい味付けや栄養バランスに工夫を凝らしました。また、あごを使ってよく噛むことにも配慮し、小さな子どもたちが思わず歓声を上げて笑顔になれるように、かわいい見た目にもこだわりました。

■材料（2人分）

あおさと桜えびのかきあげ

あおさ	1つまみ	小麦粉	少々
桜えび	少々	塩	少々

高野豆腐の豚肉巻き

高野豆腐	1枚	豚肉	3枚
スライスチーズ	1枚	大葉	1枚
しょうゆ	大さじ1強	} A	
酒	大さじ1弱		
オイスターソース	小さじ1弱		
ごま油	少々		

ひじきのサラダ

乾燥ひじき	1にぎり	にんじん	
きゅうり	1/2本	ホールコーン	
白ごま	大さじ1	} A	
マヨネーズ	大さじ1		
酢	少々		
しょうゆ	小さじ1		

切り干し大根とキャベツのコンソメ煮

切り干し大根	15g	ベーコン	
キャベツ	1/5	にんじん	
コンソメ	1/2強	} A	
みりん	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
はちみつ	少々		
水	1.5カップ		

うずらとスライスチーズベーコン巻き

うずらの卵	4個	スライスチーズ	1枚
ベーコン	2枚		

■作り方

あおさと桜えびのかきあげ

- ①あおさと桜えびと残りの材料を入れてかき混ぜる。
- ②油で色よく揚げる。

高野豆腐の豚肉巻き

- ①高野豆腐をもどして3等分にきる。（絞らない）
- ②真ん中に切れ目を入れ、スライスチーズではさむ。
- ③周りを大葉と豚肉で巻いて焼く。（油をひかない）
- ④この時に水分が出てくるので、そこにAの調味料を入れる。
- ⑤汁気がなくなるまで煮詰め、最後にごま油をまわし入れる。

ひじきのサラダ

- ①ひじきをもどして水気を絞っておく。
- ②きゅうり、にんじんを千切りにして、コーンは水分を切っておく。
- ③調味料Aをあわせて、材料を和える。

切り干し大根とキャベツのコンソメ煮

- ①切り干し大根をもどして水気を切る。
- ②ベーコンとキャベツを1cm位に切る。にんじんは千切りにする。
- ③材料と調味料Aを入れて煮る。
- ④仕上げに少ししょうゆを入れる。



ちくわとウインナーのどんぐりくん

ちくわ	1本	ウインナー	2本
-----	----	-------	----

鮭と塩こんぶと青海苔のおにぎり

鮭フレーク	塩こんぶ
ごはん	青海苔

所要時間

30分

うずらとスライスチーズベーコン巻き

- ①うずらの卵をベーコンにスライスチーズをのせた上に置き巻く。
- ②爪楊枝でとめてホイルにのせ、オーブントースターで焼く。
- ③好みでこしょうをふる。

ちくわとウインナーのどんぐりくん

- ①ウインナーをゆで、半分に切る。
- ②ちくわの端を切ったものをかぶせ、のりで顔をつくる。

鮭と塩こんぶと青海苔のおにぎり

- ①ご飯に好きな分量で鮭フレーク、塩昆布、青のりを入れる。
- ②小さめのおにぎりを作る。