

かむ力（りょく）UPのお弁当

田窪 紗代子（三重大学教育学部附属中学校2年）

かむ回数が増えるように、根菜類（ごぼう、にんじん、れんこん）を使い歯ごたえのあるメニューにしました。豚肉のれんこん巻きは油で揚げずにパン粉がカリッとするまでオリーブオイルで焼きました。お弁当に入れてもベトつかず、ヘルシーです。また、青のりをまぶし焼くことにより香りよくしました。伊勢志摩産の長ひじきは、長く太くかみごたえがあります。

■材料（2人分）

豚肉のれんこん巻き

しょうが焼き用豚肉 120g
レンコン 60g 小麦粉・牛乳 適量
酢・塩 } 適量 ころもA(混ぜておく)
オリーブオイル } 適量 パン粉・青のり 適量-ころもB

かぼちゃの甘煮

かぼちゃ 100g
砂糖・みりん } 適量
塩・しょうゆ }

きんぴらごぼう

ごぼう 1/2本 にんじん 1/2本
白すりごま・みりん・酒 } 適量
しょうゆ・ごま油・サラダ油 }

長ひじきの煮物

長ひじき 5g
ごぼう
にんじん
コンニャク
白ごま・砂糖・しょうゆ } 適量
酒・みりん・サラダ油 }



■作り方

豚肉のれんこん巻き

- ①れんこんは皮をむき、縦半分にして酢水に5、6分つけた後、水気をふき取る。
- ②豚肉に塩をふり、1枚ずつたて長において上面に小麦粉をうすくふる。れんこんを1切れずつのせ、しっかりと巻く。ころもA→ころもBの順でをつける。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、巻いた豚肉を入れて時々ころがしながら8～10分焼く。

かぼちゃの甘煮

- ①かぼちゃを一口サイズに切る。
- ②塩水に5分ほどつけておく。
- ③調味料でゆっくり煮ふくめる。

きんぴらごぼう

- ①ごぼう・にんじんはマッチ棒くらいに切る。
- ②鍋にごま油とサラダ油を入れ、ごぼう、にんじんの順によくいためる。
- ③しんなりしたら調味料を加え、汁気がなくなるまでいためる。
- ④仕上げに白すりごまを全体にまぶす。

長ひじきの煮物

- ①長ひじきをもどす。
- ②ごぼう、にんじん、こんにゃくを小さく切る。
- ③②をサラダ油でよくいためる。
- ④長ひじきも入れてよくいためる。
- ⑤調味料で味付けをする。
- ⑥仕上げに白ごまをふりかける。

所要時間

30分

「まごわやさしい」弁当

仲井 麻友子（三重大学教育学部附属中学校3年）

「まごわやさしい」とは、まめ類、ごま、わかめなどの海藻類、やさしい、さかな、しいたけなどのキノコ類、いも類を表し、これらの食材をふんだんに使って、栄養のバランスや噛みごたえに配慮しました。地元の食材にもこだわり、小さな子どもたちが楽しんで食べられるように見た目もかわいいお弁当に仕上げました。

■材料（2人分）

大豆とかちりの甘辛和え

大豆の水煮	100g	しょうゆ	大さじ1	} A
かちり	少々	砂糖	大さじ1	
片栗粉	適量	酢	大さじ1/2	

しいたけステーキ

しいたけ	4個	片栗粉	大さじ1	} A
高野豆腐	2個	みそ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	ねりごま	大さじ1	
みりん	大さじ1	しょうがすりおろし	適量	
		だし汁		
		青じそ千切り	適量	

かぼちゃの煮物

かぼちゃ	1/4個	砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2弱	黒砂糖	少々
酒・みりん	大さじ1		

こんにゃくの豚肉まき

こんにゃく	1/4枚	卵・パン粉	} 少々
豚バラ肉	4枚	小麦粉	
		ケチャップ	
		ソース	

ジャコと桜エビ入りキャベツサラダ

キャベツ	1枚	ごま油・レモン汁	} 適量
ちりめんじゃこ	} 1つまみ	塩こしょう	
桜えび素干し		しょうゆ・酢	
白いりごま	小さじ1	にんにくすりおろし	

玉子焼き

卵	1個	砂糖	} 少々
鮭フレーク	} 適宜	塩	
青のり		酒	



■作り方

大豆とかちりの甘辛あえ

- ①大豆に片栗粉をまぶし油で揚げ、油にかちりも加え一緒に揚げる。
- ②Aを少し煮詰め、①を入れ、最後に白ごまを加える。

しいたけステーキ

- ①高野豆腐をすりおろしてAの調味料と混ぜておく。
- ②しいたけの裏に片栗粉をふり、①をのせる。その上からさらに片栗粉をふる。
- ③フライパンで焼き、しょうゆとみりんをからめる。

かぼちゃの煮物

- ①かぼちゃを切り、電子レンジで加熱しておく。
- ②鍋に①とひたひたの水を入れ、みりと酒を加え火にかける。砂糖類としょうゆを加えて煮る。

こんにゃくの豚肉巻き

- ①こんにゃくを切り、豚肉を巻き、つまようじで留める。
- ②小麦粉、卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- ③ケチャップとソースを混ぜたものをかける。

ジャコと桜エビ入りキャベツサラダ

- ①キャベツを千切りにし、塩少々をふり、しんなりさせる。軽く水洗いし、水気を切る。
- ②ごま油でジャコと桜エビを炒め、キャベツの上に乗せ、Aを混ぜたものをかけ、白ごまをふる。

玉子焼き

- ①卵をほぐし、材料をすべて入れて焼く。

所要時間

35分