

千葉県歯科衛生士会長賞

健康カルシウム弁当



調理時間 7 品目で 52 分

881Kcal
食塩相当量
4.1g

ポイント

※子どもの骨の成長に目を向けカルシウムを多く摂れるように魚を中心としたのと、栄養も 15 品目は摂れるようにしました。ご飯は玄米ともち米で噛みごたえを出しました。卵焼きにひじきの煮物を一緒に混ぜて焼くことで食べやすくしました。

ひじき入り卵焼き

材料:卵 2 個 / 乾燥ひじき 10g/ にんじん 中 1/4 本 / 大豆 少々 / 糸こんにゃく 少々 / しょう油、みりん、砂糖、酒 各大さじ 1 / 水 100ml / だし 小さじ 1/2 / サラダ油 少々

- ①ひじきを水に戻す。
- ②にんじんを千切りにし、油で炒める。
- ③大豆、ひじき、糸こんにゃくも加えて炒める。
- ④③にしょう油、みりん、砂糖、酒、水、だしを加えて落とし蓋をして、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤溶き卵の中に④のひじきの煮物を混ぜ合わせ、卵焼きを作る。

あじと大葉のフライ

材料:小あじ(開き) 2 尾 / 大葉 2 枚 / パン粉、小麦粉、溶き卵 適量 / 塩、こしょう 少々 / 揚げ油 適量

- ①あじに、塩、こしょうをし、大葉をのせる。
- ②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ③油で揚げる。

ブロッコリー

材料:ブロッコリー 2 房 ①ブロッコリーをレンジで温める。

プチトマト

材料:プチトマト 2 個 ①水で洗い、水気をふく。

シャケごはん

材料:玄米・もち麦 300g / シャケ 60g / 梅干し 1 個①米を研ぎ、水を入れ 2 時間置き炊く。(タイマーにて予約)
②シャケを焼き、細かくほぐす。
③ご飯と②のシャケをよく混ぜ合わせる。
④梅干しをのせる。

小松菜とジャコの炒めもの

材料:小松菜 1/2 株 / にんじん 1/3 本 / ジャコ 大きじ 1 炒め用油 少々

- ①小松菜は 1.5cm に切る。
- ②にんじんは短冊切りにする。
- ③①、②、ジャコを油で炒める。

紫キャベツのマリネ

材料:紫キャベツ 20g / 酢 5ml / 砂糖 4g / 塩 少々 / 金ごま 少々

- ①紫キャベツを茹でる。
- ②①を酢、砂糖、塩で和える。
- ③金ごまをのせる。