

3月11日(月)は今年度最後のお弁当の日、テーマは「自立弁当」です。自立とは、自ら選択し、考えて行動することをいいます。計画から準備、調理、後片付けまで全て一人で作りあげられるように頑張りましょう。

今回は「彩り」について、みなさんが無理なく調理出来そうなおかずのレシピを載せています。

レシピを参考にしたり、家族の方に聞いたりして、今年度一番のお弁当をつくりましょう!

黄色のおかず

大葉の卵焼き

<材料> 2人分

- ・たまご 2個
- ・大葉 3枚
- ・砂糖 小さじ2
- ・白だし 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1



～作り方～

- (1) 大葉は洗ってせん切りにする。
- (2) ボウルに卵を割り入れ、箸の先で白身を切るように混ぜる。
- (3) (2)に砂糖、白だし、大葉を入れ、泡が立たないように混ぜる。
- (4) 卵焼き器に油を入れ、中火弱で熱したら(3)を1/3流し入れる。
- (5) 固まってきたら、卵焼き器の奥から手前に卵をまき、奥にずらす。



- (6) 卵焼きを持ち上げて、再び(3)を1/3流し入れる。
- (7) 同様に巻いていき、最後の卵液を加えて(5)を繰り返したらできあがり。

チーズポテト

<材料> 5個分

- ・じゃがいも 1個(約170g)
- ・にんじん 1/4本(約50g)
- ・コーン 大さじ2
- ・とろけるチーズ 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩・こしょう 少々
- ・アルミカップ 5個



～作り方～

- (1) じゃがいもは洗って皮をむき、潰しやすい大きさに切る。
- (2) にんじんも洗って皮をむき、5mmの角切りにする。



- (3) 耐熱容器にじゃがいも、にんじん、コーンを入れラップをし、電子レンジで5～6分温める。
- (4) じゃがいもをつぶして、マヨネーズを加え、均等になるように混ぜる。
- (5) 5等分にわけて、カップに盛り付ける。
- (6) チーズをちぎってのせ、トースターで6～7分程度焼く。
- (7) チーズに焼き色がついたら完成!



赤のおかず

にんじんしりしり



<材料> 4人分

- ・にんじん 1本(約150g)
- ・シーチキン 50g
- ・卵 1個
- ・小ねぎ 2本
- ・サラダ油 小さじ2
- ・和風だしの素 (顆粒) 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1
- ・こしょう 少々

~作り方~

- (1) にんじんは洗って、皮をむき、せん切りにする。
- (2) 小ねぎは洗って小口切り、シーチキンは油を切る。
- (3) フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。
- (4) しんなりしてきたら、シーチキン、ねぎを入れて混ぜ合わせる。
- (5) 和風だしの素と醤油、こしょうを入れて味をととのえる。
- (6) 卵を溶きほぐして、箸で混ぜながら、(5)に回し入れる。
- (7) 炒り卵のように混ぜて、火が通ったら完成!

にんじんは油で炒めることによって、β-カロテンという栄養の吸収率が2倍になります。
β-カロテンは体の中に入るとビタミンAに変換され、目の視力低下を予防したり、粘膜を強くして風邪を予防したりする働きがあるため、生よりも油で炒めて調理することがおすすめです!



きのこのベーコン巻き

<材料> 8個分

- ・えのきたけ 1袋
- ・ベーコン 8枚
- ・バター 10g



~作り方~

- (1) えのきたけは根元を切り落とし、半分に切る。
- (2) 手で割いて、8等分に分ける。
- (3) ベーコンに(2)をくるくる巻いて、巻き終わりを下に置く。
- (4) フライパンを中火弱に熱してバターを溶かす。
- (5) 巻き終わりを下において、焼き色がつくまで触らないようにする。
- (6) 巻き終わりがくっついたら、転がすように焼く。
- (7) 全体に焼き色がついたら完成!



緑のおかず

いんげんのごまみそ和え

<材料> 4人分

- ・さやいんげん 10本
- ・水 大さじ4
- ・塩 小さじ1/2
- (A) ごま 大さじ1
- (A) みそ・砂糖 各小さじ1
- (A) 濃口しょうゆ 小さじ1/4

~作り方~

- (1) いんげんは洗って、ヘタとすじをとる。
- (2) フライパンに水を入れ、沸騰したら塩といんげんを入れる。
- (3) 蓋をして2分加熱したら、いんげんを取り出し、冷水で冷ます。
- (4) 粗熱が取れたらペーパータオルでふき取って、2~3cmの長さに切る。
- (5) Aを混ぜ合わせ、いんげんに絡めたらできあがり。



ほうれん草のナムル

～作り方～

<材料> 6人分

- ・ほうれん草 1袋(約150g)
- ・もやし 1/2袋(約100g)
- (B) 醤油 大さじ1/2
- (B) ごま油 大さじ1と1/2
- (B) 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- (B) 白ごま 大さじ1

- (1) ほうれん草は洗って、4～5cmに切る。(根は切り捨てる)。
- (2) 鍋にお湯を沸かし、ほうれん草、もやしを入れて2分茹でる。
- (3) 冷水に入れ、粗熱が取れたら取り上げてしっかり水気を取る。
- (4) Bを混ぜ合わせ、(3)とよく和えたらできあがり。



茶色のおかず

鶏の照り焼き

<材料> 4人分

- ・鶏もも肉 1/2枚(約170g) ~作り方～
- ・塩・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- (C) 醤油 小さじ2
- (C) 料理酒 小さじ2
- (C) みりん 小さじ1
- (C) 砂糖 小さじ1

- (1) 鶏肉は筋を取って8等分に切る。
- (2) (1)に塩・こしょう、小麦粉をまぶす
- (3) フライパンにサラダ油をひき、皮を下にして(2)を並べる。
- (4) 中火で4分程焼いたら、裏返して2～3分焼く。
- (5) 中まで火が通ったら、混ぜ合わせた(C)を入れて、煮詰める。
- (6) 焦げないように注意しながら全体に絡め、水分が飛んだらできあがり。



チキンカツ

<材料> 6人分

- ・鶏むね肉 1/2枚(約250g)
- ・食酢 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・揚げ油鍋底から2cm程度
- (D) 小麦粉 大さじ2
- (D) 水 大さじ1
- (D) マヨネーズ 小さじ1
- ・パン粉 大さじ10

～作り方～

- (1) 鶏肉は皮を取って、観音開きにし、フォークで刺す。
- (2) 10等分のそぎ切りにする。



- (3) ビニール袋に(2)と酢、酒を入れ、10分ほど漬け込む。
- (4) その間にDを混ぜ合わせておく。鍋に油を入れ170℃に予熱する。
- (5) (3)の鶏肉を(4)にくぐらせ、パン粉をしっかりとつける。
- (6) 170℃に熱した油に(5)を4分程入れて揚げる。
- (7) 片面に焼き色がついたら、ひっくり返す。
- (8) 中まで火が通ったらできあがり。

～最後に～

大隅中学校で「お弁当の日」が始まり10年になりました。3年生は、3年間で9回の「お弁当の日」を経験しましたね。この経験を通して、食べ物の命への感謝の心や、食べ物にたずさわる多くの方への感謝の心、育ててもらっている家族への感謝の心、調理技術の向上など、多くのことを学び、生きる力を身につけたのではないのでしょうか。

これからも、感謝の気持ちを忘れず、身の回りの人を思いやり、自分を大事にできる人であって欲しいと思います。