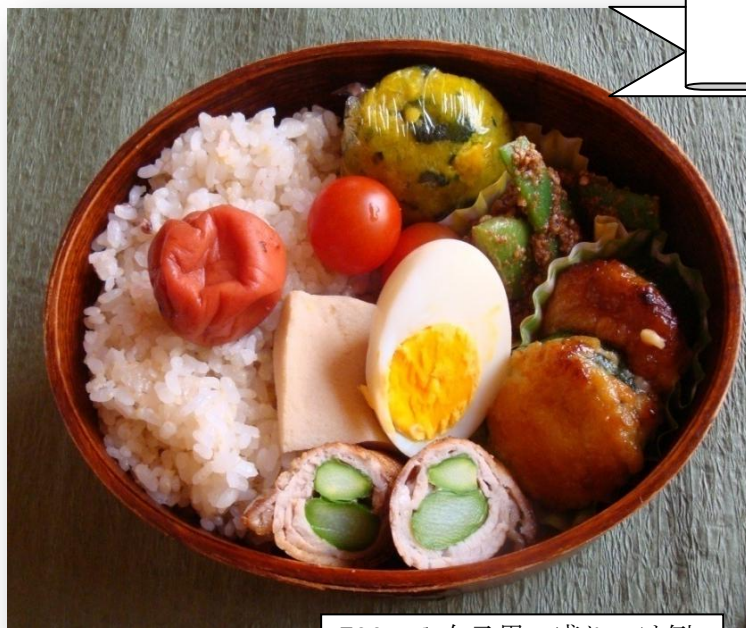


高校生のための栄養教室



700m l 女子用の盛りつけ例

お弁当のポイント

- 1 福島の食材を使っている。
エゴマ豚 凍み豆腐 じゅうねん
- 2 旬の食材を使っている
いんげん ズッキーニ
かぼちゃ ミニトマト
- 3 栄養のバランスがとれている
特に鉄・食物繊維が豊富
鉄 5. 3mg 食物繊維 6. 7g
- 4 いろいろな味が楽しめる
甘い、酸っぱい・しょっぱい味が楽しめる。食中毒防止に濃い味付けに仕上げます。

材料 (1人分)	分量	作り方
雑穀ごはん 米 雑穀 梅干し	100g 10g 1個	①洗米して、雑穀を加え炊飯する。 ②炊きあがったら、弁当箱の半量にごはんを詰める。 ③梅干しをのせる。
エゴマ豚のアスパラ巻き アスパラガス エゴまぶた薄切り肉 塩・こしょう・油	1本 1枚 適量	① アスパラを塩ゆでし、豚肉の幅に合わせて切る。 ② 豚肉に塩こしょうで下味をつけ、アスパラを芯にしてしっかり巻く。③ フライパンに油をひいて、とじ目を下にして焼く。④斜め半分に切る。
卵と凍み豆腐の含め煮 ゆで卵 凍み豆腐 しょうゆ みりん・だし汁・生姜	1/2個 1/2枚 小さじ1 適量	① ゆで卵は皮を剥く。凍み豆腐はぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。② 材料を調味料とだし汁を煮立て含め煮にし、薄くスライスした生姜を加える。 ③ 煮汁の中でさまし、卵は半分に切る。
ズッキーニの味噌チーズ焼き ズッキーニ みそ とろけるチーズ	20~30g 3g 10g	① ズッキーニは、1.5cm幅にカットして、天板に並べる。② みそとチーズを合わせたたれをズッキーニの上ののせて200℃のオーブンで10分焼く。
いんげんのじゅうねん和え いんげん じゅうねんペースト 砂糖・みりん しょうゆ	20~30g 10g 1g・2g 小さじ1/2	① いんげんを食べやすい大きさに切って、茹で冷水にとってさます。 ② じゅうねんペーストに、調味料を混ぜて、茹でたいんげんを和える。
スイートパンプキン かぼちゃ 砂糖 バター	50g 6g 3g	① カボチャは、種を取り一口大に切って、ガラス製のボールに入れラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。②フォークなどで、つぶして砂糖とバターを加え、ラップに包んで茶巾絞りにする。
ミニトマト レタス (付け合わせ)	2個 適量	ミニトマトは、洗って隙間に詰める。

エネルギー 740kcal たんぱく質 27. 8g カルシウム 261g 塩分 3g

作業工程

材料 (1人分)	準備	作業工程
雑穀ごはん 米 雑穀 梅干し	洗米・	炊飯・・・・・・・・・・・・・・・・
エゴマ豚のアスパラ巻き アスパラガス エゴまぶた薄切り肉 塩・こしょう・油		湯を沸かす・アスパラを茹でる 豚肉に下味・・・ アスパラを巻く フライパンで焼く・・・半分に切る
卵と凍み豆腐の含め煮 ゆで卵 凍み豆腐 しょうゆ・みりん・だし汁・ 水・生姜	ゆ で 卵	ゆで卵の皮むき 凍み豆腐を戻す・・・切る めんつゆで煮汁を作る・・・煮る・・・冷ます・・・切る
ズッキーニの味噌マヨネーズ ズ焼き ズッキーニ みそ・マヨネーズ		ズッキーニを洗う・・・切る ・・・鉄板に並べる・・・みそマヨネーズをのせる オーブンで焼く・・・・・・・・
じゅうねん和え いんげん じゅうねんペースト 砂糖・砂糖・みりん		湯を沸かす・・・いんげんを茹でる・・・冷水で冷ます あえごるもを作る・・・・・・・・あえる
スイートパンプキン かぼちゃ 砂糖 バター		かぼちゃを切る・・・レンジで加熱する ・・・フォークでつぶす・・・調味 ・・・茶巾に絞る
ミニトマト		・・・・・・・・洗う・・・・・・・・