

11 自分でお弁当を作ってみよう

ステップ1 簡単弁当を作ろう

材料

ごはん お弁当箱につめる分だけ

梅干し・・・1個

白ごま・・・適量

黒ごま・・・適量

(すったもの)

●アスパラと

ウイナー-いため(一人分)

ウイナー・・・3本

アスパラガス・・・3本

サラダ油・・・大さじ½

塩・・・ひとつまみ

こしょう・・・少々

●卵焼き(二人分)

卵・・・2個

サラダ油・・・小皿に適量

砂糖・・・大さじ1

塩・・・小さじ⅓

●ほうれんそうの

ごまみそあえ(二人分)

ほうれんそう・・・½束

砂糖・・・大さじ½

みそ・・・大さじ½

マヨネーズ・・・大さじ½

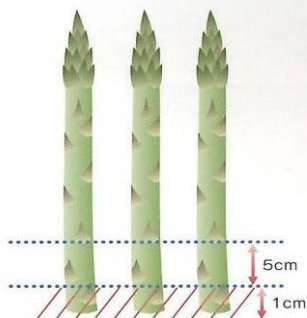
黒ごま・・・大さじ2

塩・・・小さじ1

アスパラとウイナー-いため

1. あらう・切る

アスパラは下のかたい部分は切って洗い、ウイナーと同じくらいの長さに切る。



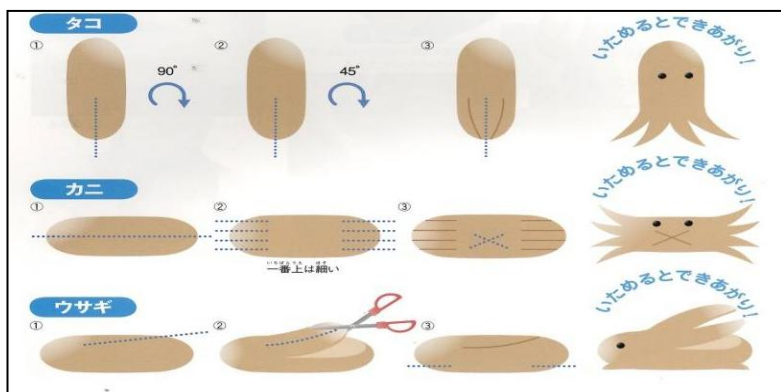
①アスパラガスは下の方のかたい部分を約1cm切り落とす



②表面がかたければピーラーで皮を下から約5cmむいておく

2. 切れ目を入れる

切れ目をいれるか、好きな形にする。



3. 熱する



① 空のフライパンを中火にかける



② サラダ油大さじ 1/2 を入れる



③ 手をかざし「熱い」と感じるまで熱する

4. いためる



- ① アスパラガスの根元とウインナー
- ② アスパラガスの中ほど
- ③ アスパラガスのほ先の3回に分けてフライパンに入れてじっくりいためる

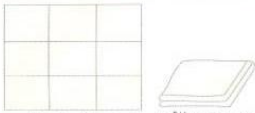
5. 味付け



塩ひとつまみ、こしょう少々で味をつける

たまごやき

1. たたむ・ひたす



①ティッシュペーパーを小さくたたむ



②サラダ油をたっぷり染みこませる

3. 混ぜる



砂糖大さじ1と塩小さじ1/3を加えてよくかき混ぜる

Point



角でコンはダメ!
からがボールの中に入ることもあるよ

2. 割る



①卵2個は平らな面に軽く当ててひびを入れる



②ひびに親指を入れる



③ボールに割り入れる



※混ぜた卵を「とき卵」という

4. 熱する



①空の卵焼き器を中火にかける



②ティッシュペーパーで油を引く



③手をかざし「熱い」と感じるまで熱する

5. 焼く



卵焼き器にとき卵の1/3を流し、全体の厚さが同じになるように広げる

6. 巻く

①表面が動かなくなったら、向こうからこちらに向かってクルクルと巻く



②向こう側へすべらせる

7. 引く



ティッシュペーパーで油を引く

8. くり返す

5.～7.をとき卵がなくなるまでくり返して、できあがり

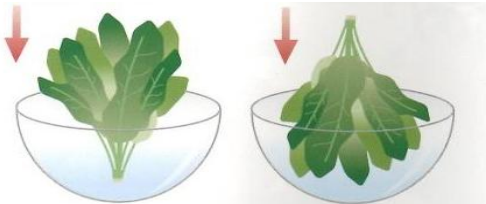
9. 冷ます



お皿にのせ冷ます

ほうれんそうのごまみそあえ

1. あらう



①ボールに水を張り、ほうれんそうを根元から入れ、土を落とすようにふって洗う

②葉から水に入れ、葉をゆらすようにして洗う

2. ゆでる



①大きめのなべかフライパンに強火で湯をわかす

強火



塩小さじ1

②ふつとうしたら塩小さじ1を入れ中火にする

中火



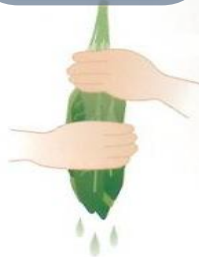
③ほうれんそうを根元から入れる

3. ひやす



全体がしずんだら30秒ゆでて、冷水につける

4. しぼる



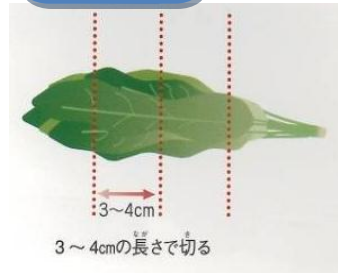
根元を上にしてしぼる

6. しぼる



もう一回しぼる

5. 切る



3～4cmの長さで切る

7. あえる



1.で合わせておいた調味料にほうれんそうを入れて混ぜ合わせておく

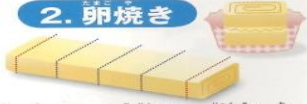
盛りつけ (お弁当の中に入る物は、冷ましておきましょう。)

1. ご飯

お皿からお弁当箱にご飯を移す



2. 卵焼き



- ①両側の不ぞろいな部分を1cm弱切り落とし、残りを4等分に切る
- ②切った卵焼き2切れを上下に重ねてカップに入れ、お弁当箱につめる



3. アスパラウイナー

お皿からカップに入れる (このときアスパラとウイナーを分けて盛りつけると)



4. ほうれんそう

Point

底のすりごまが汁気を吸い取ってくれるよ



- ②はしでつまんでボールのかべにおしつけて、汁気を切ってからカップに入れる



これができたら、次のお弁当にもチャレンジしてみましょ。



- ① カップの底にごまをすりながら入れる



5. できあがり

ご飯に白ごまをふり、梅干しをのせてできあがり

ステップ2 少し工夫をしてみよう

ごはんをおにぎりにしてみましょう

おにぎり

①手を洗い、軽く水気を取る



②指先に少し塩をつけ、手のひらに塩を広げる



③ご飯の真ん中に指で穴を開ける



④穴に具を入れる

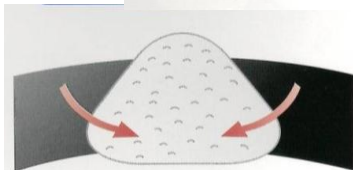


⑤手のひらの上におわんをひっくり返して軽くにごる



Point

左手で底を作り、右手のひらをくの字にして上にかぶせ、角を作る。手の上でご飯を転がす



のりを巻く



お皿にのせて冷ましておく

アスパラとウイナー炒めを煮物にかえてみましょう

煮物（筑前煮） 2人分

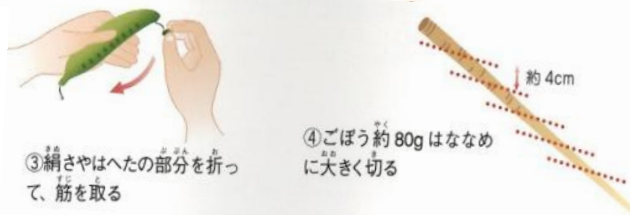
【材料】

にんじん 1/2本	ごぼう 80g	しいたけ 小4枚
鶏もも肉 1枚	きぬさや10枚程度	さとう 小さじ2
酒 大さじ2	しょうゆ 大さじ1	みりん 大さじ1

1. あらう



2. 切る



3. 切る



4. 熱する



5. いためる



②にんじん、ごぼう、しいたけを加えて、全体にとり肉の油を回すようにいためる

6. 煮る



①さととうと酒としょうゆを入れる。



②材料がかぶるくらいの水を加える



③強火にしてふつとうしたらあくを取り中火にする



④落としぶたをして汁気が少なくなるまでにつめる



⑤落としぶたを取り、仕上げにみりん大さじ1と絹さやを入れてサツにとら、絹さやは取り出す



ステップ3

地場産物を使ったアイデア料理を作ってみよう。

—平成25年度お弁当料理コンテスト入賞作品—

竹原市では、「食事の準備のできる子の育成」をめざし、各学校で様々な取組を進めております。また、自分の住む地域の特徴を知り、郷土愛や地域の人々に感謝の気持ちを育むため、学校給食での地場産物の活用にも取り組んでいます。

家庭で子どもたちが料理を考えて調理することで、望ましい食習慣の定着を実践でき、そのうえ、家族とのコミュニケーションの場になったり、家庭の味の伝承に繋げることができたりすると考え、夏休みを利用して、料理コンテストを実施しています。

今年度は、竹原産の食材を使用した「お弁当料理コンテスト」を実施しました。小・中学校から718点もの応募があり、その中から、オリジナル性があり、栄養バランスも良い、お弁当に おすすめの料理が入賞作品として選ばれました。

皆さんに紹介しますので、是非、お弁当料理の一つに加えてください。

旬の地元の食べ物を食べましょう！

旬とは、身近でたくさんとれる野菜や魚介類などが一番おいしい時期のことです。

旬や地場産物のよさ

- ◎新鮮なものが食べられます。
- ◎栄養がぎゅっとつまっています。
- ◎生産者がわかりやすいです。
- ◎環境にもやさしいです。



地産地消

おいしい

新鮮

安い

安心

安全