

## 「食育セミナー」 五感を磨き、こころ豊かな子どもにしましょう

### 料理教室～いつでもできるお弁当のちょっとした工夫～

関西福祉科学大学健康福祉学部福祉栄養学科

准教授 澤田崇子(調理学担当)、講師 有泉みずほ(小児栄養担当)

1人分とは、通常の大人1人分(一皿分)で、お弁当につめる場合は、適宜調節してください。

#### ★麦ごはん 各班

米	3.5合	
水	通常の分量	
{ 押麦 水	45	
	90	

1人分(米80g、押麦7.5gとする)

エネルギー 311 kcal

食物繊維 総量 1.1 g

- ① 米をとぎ、炊飯器に通常の分量の水を入れる。
- ② ①に押麦と水を加え、軽く混ぜる。
- ③ 30分吸水させ、炊飯器のスイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったたら15分ほど蒸らし、軽く全体を混ぜる。

#### ★だし巻き卵 各班1本

	1本分(g)	
卵	150	卵3個
{ だし汁 砂糖 塩 薄口しょうゆ	45	
	2	
	0.9	
	1.5	
油	少量	

1人分(1本を8人分とする)

エネルギー 30 kcal

- ① だし汁に砂糖、塩、薄口しょうゆで調味する。
- ② 卵を泡立てないようにほぐし、①を加えて混ぜる。
- ③ 卵焼き器に油を入れて火にかけ、すみずみまで十分に油をなじませる。卵焼き器がしっかり温まったら(卵液がジュッと音がしてすぐに固まるくらい)、卵液の1/4位を流し入れ、箸で手早くかき混ぜる。表面が半熟状態になったら、奥から箸を入れて三つくらいに折り重ね、空いたところを油布でふいて卵を奥に移す。手前も油布でふいて卵液を流し、焼けた卵の下にも卵液をゆきわたらせて、また奥から巻き重ねる。これをくりかえして、焼けたら熱いうちに巻きすにとって形を整える。
- ④ 冷めたら適宜切り分ける。



#### ★鮭のオープン焼き

おかず入れ1こ分(g)		
生鮭	30	
{ 塩 こしょう	少々	
	少々	
酒	2	小1/2弱
ブロッコリー	10	
しめじ	5	
じゃがいも	5	
生クリーム	10	小2
しょうゆ	4	小2/3
かつお節	適量	

エネルギー 94 kcal

食物繊維 総量 0.7 g

- ① 鮭は一口大に切り、塩、こしょう、酒をふっておく。ブロッコリーはゆでて小房に分ける。じゃがいもは薄いちょう切り、しめじは石づきをおとしてほぐしておく。
- ② ①の鮭、ブロッコリー、じゃがいも、しめじをお弁当用おかず入れに入れ、生クリーム、しょうゆをかけ、180度に熱したオーブンで10分ほど焼く。
- ③ 仕上げにかつお節を散らす。

\* お弁当用おかず入れは、オープン可能なものを使用すること。

#### ★きゅうりとわかめの酢の物

	1人分(g)	
きゅうり	40	
乾燥わかめ	1	
しょうが汁	1	
<三杯酢>		
酢	6	小1強
砂糖	2	小2/3
薄口しょうゆ	1	小1/6
塩	少々	

エネルギー 18 kcal

食物繊維 総量 0.7 g

- ① きゅうりは板ずりし、さっと洗って小口切りにし、軽く塩(分量外)をふる。しんなりしたら、さっと洗って水気を絞っておく。
- ② 乾燥わかめは水でもどしておく。熱湯をくぐらせ、冷水にとって水気をきり、適当な大きさに切る。
- ③ しょうがはすりおろし、汁をしぼる。
- ④ ボールに①と②を入れ、合わせた三杯酢としょうが汁をかけて混ぜ合わせる。



### ★切り干し大根のケチャップ煮

	1人分(g)	
切り干し大根(乾燥)	8	
ベーコン	5	
たまねぎ	5	
にんじん	5	
水	70	
コンソメの素	0.3	
ケチャップ	3	小1
しょうゆ	1.5	小1/4
油	1	小1/4

エネルギー 61 kcal  
食物繊維 総量 2.0 g

- ① 切り干し大根はもみ洗いをし、水に浸してもどし、食べやすい大きさに切る。ベーコンは5mm幅に、たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにしておく。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。しんなりとしたら、切り干し大根を加えて水とAの調味料を入れ、ゆっくり煮含める。

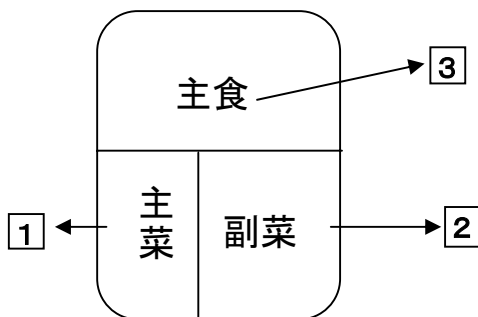
### ★根菜たっぷりひじき炒め

	1人分(g)	
ひじき(乾)	1.5	
干しいたけ	1	小1/2枚
ごぼう	10	
れんこん	10	
にんじん	10	
さやいんげん	10	
豚肉(バラ)	10	
サラダ油	2	小1/2
しょうゆ	6	小1
みりん	6	小1
酒	5	小1
砂糖	1.5	小1/2
しいたけのもどし汁	30ml	

エネルギー 110 kcal  
食物繊維 総量 2.4 g

- ① ひじきは水にもどし、ザルにあげておく。干しいたけは水でもどし、もどし汁はとっておく。
- ② ごぼうはささがきにして水にさらす。れんこんはいちょう切りにし、酢水にさらす。にんじんはいちょう切り、さやいんげんは斜め細切り、しいたけは薄切りにしておく。豚肉は5mm幅に切る。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒め、火が通ったらさやいんげん以外の②の材料(ごぼう、れんこんは水を切ったもの)とひじきを入れて炒める。
- ④ 調味料としいたけのもどし汁を加えてさっと混ぜ、さやいんげんを入れておとしぶたをし、煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。

### <弁当の詰め方>



お弁当箱の容量→

ml

- ・弁当箱の容量(ml) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)
- ・主食:主菜:副菜を弁当箱の表面積の3:1:2で詰める。
- ・料理が動かないようにしっかり詰める。
- ・赤、黄、緑、白、茶の5色がそろくと彩りもよく、おいしそうに見える。

[参考:3・1・2弁当箱ダイエット法/足立己幸他(群羊社)]

## ★いちご大福

	1個分(g)	
白玉粉	10	
水	20	
砂糖	5	
いちご	中1こ	
こしあん(缶)	20	
片栗粉	適量	

エネルギー

107 kcal

- ① いちごはへたを包丁で切り、水気をふく。  
あんでいちごの2/3を包む。
- ② 白玉粉、砂糖、水を耐熱容器に入れよく混ぜる。  
ラップをして電子レンジで1分30秒ほど加熱。  
電子レンジから出してよくねる。さらに様子を見ながら30秒ほど加熱し、もう一度よくねる。  
コシが出てきたら片栗粉をしいたバットにとり、粉をまぶして人数分に分ける。
- ③ ②のおもちを丸く手でのばし、いちごあんを上から包む。



おもちで巻くように包んでもよい

## ★Memo