

あさなえネット ヘルシープラン 2016

お弁当づくりの技を習得しよう！

本年度1回目のヘルシープランは、お弁当づくりです。忙しい朝でも手軽に、見た目もきれいに作れる色々な技を習いましょう！

日時：8月6日（土）9：00～11：30

場所：浅江公民館2F調理室（現地集合）

服装：体操服または制服

持参物：参加費500円、給食エプロンセット
※お弁当箱はこちらで用意します。

定員：32名

注意事項：・原則として徒歩でくこと。

やむを得ず自転車来时は、ヘルメットを着用し、安全に気を付けてくこと。

申込方法：下の申込用紙に必要事項を記入し、内山由美子先生まで提出してください。

※部活動がある場合は、顧問の先生に予め相談してください。

締切：7月15日（金）

※ただし定員に達し次第、締め切らせていただきます。

きりとリせん

8月6日のヘルシープランに申し込みます。

（ ）月（ ）日

（ ）年（ ）組 生徒氏名（ ）

保護者氏名（ ）

連絡先電話番号（ ）



～お弁当を作ろう～



☆混ぜ込みおにぎり【主食】

材 料	分量 (5人分)	作 り 方
お米 カットわかめ いりごま 食塩	4合 (600g) 4g 大さじ2 (18g) 小さじ1/3	① ご飯を炊く。 ② わかめは熱湯でサッと戻し、細かく刻む。 ③ ラップを使っておにぎりを作る。(1人3個) 形はお好みで三角または俵型にしてね♪



☆たまご焼き【主菜】

お弁当の主役! 作り方を覚えよう♪

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
卵 砂糖 しょうゆ 油	4個 大さじ2 小さじ1 小さじ1	① ボウルに卵をときほぐし、砂糖としょうゆを加えてよくかき混ぜる。 ② 卵焼き器(フライパン)にサラダ油を熱し、①の1/4量を流し入れ、火力減を調節しながら卵焼き器全体に広げる。 ③ 卵液が半熟状になったら、中火にして奥から三つ折りにたたむ。 ④ 卵焼きを奥に移動して卵液1/4量を流し、卵焼きを少し持ちあげて卵焼きの下にも流し入れる。半熟状になったら手前に折る。 ⑤ これを繰り返して、焼き上げる。両端を切り落とし、適当な大きさに切り分ける。



☆ウインナー(海の生き物)【主菜】 ★1人2本使ってかにとたこを作ります。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ウインナーソーセージ(赤)	8本	※2つとも1本で2匹作れます。 【かに】 ① たて半分に切る。 ② ①の切り口を下にして置き、両側に細かく切り目を入れる。 【たこ】 ① ウインナーを斜め半分にカット。 ※斜めの角度を急にする程、タコの足が長くなります。 ② 包丁で5本の切り込みを入れる。(足が6本できます。) 【かに・たこ共通】 ③ 沸騰した湯に②を入れてゆで、ザルにあげて冷ます。



☆じゃこピーマン【副菜】

旬のピーマンを使った簡単おかず
カリッとしたくるみの食感がアクセント♪

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ピーマン 油 ちりめんじゃこ くるみ A { 砂糖 しょうゆ みりん かつお節	中4個 (140g) 小さじ1 大さじ1 10g 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1 1g	① ピーマンは縦半分に切って種をとり、縦に細切りにする。 ② フライパンに油を熱し、中火でピーマンを炒める。全体に油がなじんだら、ちりめんじゃこ、砕いたくるみを加え、さっと混ぜ合わせる。 ③ Aを加え混ぜ、かつお節も加えて軽く混ぜ合わせる。

☆カレーポテトきんぴら【副菜】

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
じゃがいも にんじん 油 塩・こしょう カレー粉	1個 (100g) 1/3本 (60g) 小さじ1 各少々 小さじ1/2~ (お好みで)	① じゃがいもは薄い細切りにし、水にさらす。ザルにあげて水気をきる。にんじんは細切りにする。 ② フライパンに油を熱し、①を炒める。 ③ 塩、こしょう、カレー粉で味をととのえる。

☆こんにゃくの炒め煮【副菜】

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
こんにゃく ごま油 しょうゆ 砂糖 七味	1/2枚 (125g) 小さじ1 小さじ2 大さじ1/2 適量	① 手綱こんにゃくを作る。(1人2個) 幅2cm、長さ4~5cm、厚さ7mm程度に切り、中央に切り込みを入れる。一方の端を持って、切り込みをくぐらせる。 ② フライパンにごま油を敷き、①を入れて炒め、こんにゃくの水分を飛ばす。 ③ ②にしょうゆ、砂糖を入れ、水分がなくなるまで炒める。水分がなくなったら、七味をふる。

☆ミニトマト【副菜】

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ミニトマト	8個	① ヘタを取って洗い、水気をふいてお弁当箱に詰める。

☆材料は正味重量です。廃棄量を考慮して材料を用意しましょう。

♪栄養価 (1人分) ♪	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
混ぜ込みおにぎり	452	8.2	3.1	56	1.3	0.7
卵焼き	103	6.3	6.2	26	0.9	0.4
ウインナー	128	5.3	11.4	3	0.3	0.8
じゃこピーマン	42	1.5	2.9	13	0.3	0.3
じゃがいもきんぴら	35	0.6	1.1	6	0.2	0.3
こんにゃく炒め	18	0.3	1.0	14	0.2	0.4
ミニトマト	6	0.2	0	2	0.1	0
計	784	22.4	25.7	120	3.3	2.9