

子供のお弁当を作ってみよう！

[おにぎり](#)／[たらのオーロラソース焼き](#)／[切干大根の甘酢漬](#)／[ほうれん草のおかか和え](#)／[ミニトマトとキャンディチーズ](#)



◆今日のお弁当の栄養価◆

エネルギー	411kcal	たんぱく質	16.6g
脂質	10.1g	カルシウム	162mg
鉄分	1.8mg	食塩相当量	1.8g

★主菜★

おにぎり

エネルギー 229kcal／たんぱく質 3.3g／脂質 2.2g／カルシウム 41mg／鉄分 0.5mg／食塩相当量 0.5g



材料【1人分】

ごはん	125g
焼き海苔	
いりごま	少々
ふりかけ	

作り方

- (1) ご飯を5等分し、ラップにくるんで丸くにぎる
- (2) 焼き海苔やいりごま・ふりかけなどを好みでつける

- ・ごはんは冷めるとかたくなるので、子供のお弁当用には少しやわらかめにたくとよいでしょう。
- ・ご飯にチーズを混ぜ、海苔を巻いたチーズおにぎりや、枝豆を混ぜて塩をふった枝豆おにぎりもおいしい！
- ・おにぎり用の海苔は前日に切っておくといいですよ！

★主菜★

たらのおーろらソース焼き

エネルギー 110kcal／たんぱく質 9.9g／脂質 5.5g／カルシウム 21mg／鉄分 0.3mg／食塩相当量 0.5g

材料【1人分】

たら	1/2 切れ
小麦粉	小さじ 1
【A】マヨネーズ	小さじ 1
ケチャップ	小さじ 1
カレー粉	少々
粉末パセリ	少々
サラダ油	小さじ 1/2

作り方

- (1)たらは皮をとって2つに切る。小麦粉をまぶす
- (2)アルミホイルを敷き、油を薄く塗り(1)を載せ、【A】を表面に塗る
- (3)オーブントースターで8～10分、中に火が通るまで焼く。パセリをふる



・カレー風味のおーろらソースが魚の臭みをとって香ばしくしてくれます。たら以外の白身魚や鶏のささみでもおいしいですよ！

他にも…

チーズ焼き…ケチャップ、マヨネーズ各小さじ1、ピザ用チーズ小さじ2

ミニグラタン…ホワイトソース大さじ1、ピザ用チーズ小さじ2

みそ焼き…みそ、砂糖各小さじ1

などバリエーションを広げてみてくださいね♪

★副菜★

切干大根の甘酢漬

《1/8量》エネルギー 23kcal／たんぱく質 0.4g／脂質 0.1g／カルシウム 22mg／鉄分 0.4mg／食塩相当量 0.3g

材料【8人分】

切干大根	28g
人参	40g
だし昆布	少々
レモン	1/6 個
【A】砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2/3
水	70cc
酢	40cc

作り方

- (1)切干大根は洗って水につけて戻す。水気を絞り、食べやすい大きさに切る
- (2)人参、昆布は千切りにし、レモンはいちょう切りにする
- (3)【A】を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたらボールに移し、(1)(2)を加えてよく混ぜ、30分位重石をする

・切干大根は火を通さないで使い、かみごたえアップしました！カルシウム・食物繊維たっぷり！
・時間のある時に多めに作り、冷蔵庫に常備しておくとう便利です

★副菜★

ほうれん草のオカカ和え

エネルギー 9kcal／たんぱく質 0.8g／脂質 0.1g／カルシウム 13mg／鉄分 0.5mg／食塩相当量 0.2g

材料【1人分】		作り方
ほうれん草	25g	(1)ほうれん草は根元に十字の切り込みを入れ洗う。さっと茹でて水にとり、水気を絞り2～3cmに切る
しょうゆ	小さじ 1/4	(2)しょうゆ、みりん、鰹けずり節で和える
みりん	小さじ 1/8	
鰹けずり節	少々	

- ・ほうれん草は前日に茹でておくと、朝すぐに作れます！
- ・おかか和え以外にもとろろ昆布も汁気を吸ってくれるので、汁もれしくにくくなります
- ・しらすやすりごまで和えてもおいしいですよ！

★副菜＋お楽しみ★

ミニトマトとキャンディチーズ

エネルギー 40kcal／たんぱく質 2.2g／脂質 2.2g／カルシウム 65mg／鉄分 0.1mg／食塩相当量 0.3g

材料【1人分】		作り方
ミニトマト	2個	ミニトマトは洗って水気をふく
キャンディチーズ	2個	

- ・ミニトマトやキャンディチーズは詰めるだけなので便利♪彩りや隙間をうめるのに重宝します