

地産地消で賞

元気が出るジャングル

福山市立伊勢丘小学校 6年 円福寺 美香

【栄養価】

エネルギー： 1178kcal たんぱく質： 52.5g
脂 質： 61.8g



【福山産の食材】

なす、ぶどう、すいか、きゅうり、サニーレタス、青じそ、ミニトマト

【セールスポイント】

おかずはフライパンが汚れない順に焼くことによって、なるべく1つのフライパンで作る。
かぼちゃを電子レンジを使って下処理する。
お弁当用のほうれんそうのごまあえを使うことで時短。
なすとぶどうを使ったサラダを作ってみた。
旬の野菜、果物、魚をたくさん使ってみた。

Recipe (1人分)

◆なすとぶどうのサラダ

なす	20g	① なすの皮をむいて、たて長にうすく切る。
オリーブオイル	少々	② ①をあく抜きし、オリーブオイルで焼く。
ぶどう	2粒	③ ②が冷めたら皮をむいたぶどうを巻き、スティックでとめる。ドレッシングをかける。
サニーレタス	10g	④ その他の野菜は好みにカットして飾る。
きゅうり	10g	
ミニトマト	2個	
ドレッシング(イタリアン)	20g	

◆かぼちゃのサラダ

かぼちゃ	50g	① かぼちゃを電子レンジで加熱してつぶす。
たまねぎ	5g	② ①に薄切りにしたたまねぎ、ロースハム、Aを入れて混ぜる。
ロースハム	10g	
A マヨネーズ	10g	
酢、塩、こしょう	少々	

◆ライオンごはん

ごはん	100g	① ごはんを丸くして、パンチで切りとったのりの顔をはりつける。顔のまわりに塩、こしょうで焼いた牛肉を、ライオンのたてがみのように飾る。
牛肉	70g	
のり、油、塩、こしょう	少々	

◆とうふのスープ

木綿豆腐	20g	① 豆腐はさいの目に、ハムは角切り、たまねぎは薄切りにする。
ロースハム	10g	② 鍋に水ととりがらスープの素を入れ沸騰したら、①を入れて加熱する。その中へわかめを加え、もう一度沸騰させる。
たまねぎ	10g	
わかめ(乾)	3g	
水	150ml	
とりがらスープの素	2.5g	

◆さんまの大葉チーズ巻き

さんま	3/4匹	① 三枚におろしたさんまに塩、こしょうをして、皮の方に青じそとチーズをのせてくるくる巻く。
塩、こしょう	少々	② フライパンに油をひき、小麦粉をつけて焼く。
青じそ	2枚	
スライスチーズ	1/2枚	
小麦粉、油	適量	

◆ほうれんそう入りだしまきたまご

卵	1個	① 冷凍食品のほうれんそうのごまあえを解凍する。
ほうれんそうのごまあえ(冷凍)	1個	② 卵、水、白だしを入れて混ぜて焼く。 (1回目に入れたときに、ほうれんそうのごまあえをはさんで巻いていく。)
水、白だし	適量	
油	適量	

◆フルーツポンチ

すいか	20g	① すいかはスプーンで丸くくり抜く。
ぶどう	2粒×2種類	ぶどうは皮をむく。なしは皮をむいて、飾り用と中に入れる用に切る。
なし	1/4個	グラスに入れてサイダーをそそぐ。
サイダー	100ml	

◆牛乳
牛乳

150ml