

平成28年度 食物アレルギー教室 (前期第2回目：お弁当企画)



しいたけ肉詰め (アンパンマン風)



(卵・乳・小麦禁止OK)

★材料★	(4人分)
しいたけ	8個
豚ひき肉	160g
生姜(すりおろし)	1g
A 塩	1g
米醤油	3g
片栗粉	6g
片栗粉	少々
酒	15g
にんじん(丸型)	24枚
☆作り方☆	



- しいたけの軸を切り落とす、かさの一部を切って残しておく(アンパンマンの目と口に使用)
 - ボウルにAを入れよく混ぜ合わせ8等分に分ける
 - しいたけのかさの裏側に片栗粉をまぶし2をのせ形を整える
 - 1で残しておいたしいたけのかさの一部を目や口の形に切り、片栗粉をつけた丸形のにんじんと一緒に3に盛り付け、アンパンマンの顔にする
 - 耐熱皿に4を並べ酒をふり、ラップをかけ電子レンジで600w4分加熱して完成
- * 小さなお子様の場合、一口で食べないように注意して下さい

切り干し大根サラダ

(卵・乳・小麦禁止OK)

★材料★	(4人分)
切り干し大根	16g
人参(千切り)	16g
{砂糖、米醤油	各4g
だし汁	材料が浸る程度
きゅうり(千切り)	40g
{塩	少々
米酢	8g
B 砂糖	6g
米醤油	2g
菜種油	3.2g
☆作り方☆	

- 切り干し大根は戻しておき、軽く絞っておく
 - 人参と1と一緒に砂糖、醤油、だし汁で10分程煮て、冷ます。冷めたら汁気を切っておく
 - きゅうりは塩もみし、水気を切っておく
 - Bを混ぜ合わせドレッシングを作る
 - 2と3をボールに入れ4のドレッシングと和え完成
- * ロースハムを加えるとさらにうま味がアップ！手作りドレッシングの他にごまドレッシングやフレンチドレッシングなどとも合います

南瓜の洋風煮と ヤングコーン炒め

(卵・乳・小麦禁止OK)

★材料★	(4人分)
南瓜(星型に抜ける程の一口大)	120g
A-1マーガリン	8g
塩	少々
ヤングコーン(斜め半分)	4本
塩	少々
米醤油	少々
菜種油	少々
☆作り方☆	



- <かぼちゃ>
- かぼちゃをさっと洗い耐熱皿に入れラップをし、レンジで600w4分秒加熱する
 - かぼちゃを取り出し星型にかたどり、耐熱皿に戻す。塩、A-1マーガリンを加えもう1度レンジで600w30秒加熱する
 - 型どった後の余ったかぼちゃを8等分にし、ラップに包み茶巾にする
- * このレシピ+砂糖一つみみでスイートかぼちゃも出来ます
- <ヤングコーン>
- フライパンを熱し、油をひいてヤングコーンを炒める。塩、醤油で味付けする

ラップおにぎり

(卵・乳・小麦禁止OK)

★材料★	(4人分)
ごはん	400g
鰹節、米醤油	適量
塩	少々
ラップ	数枚
☆作り方☆	



- 鰹節と醤油をまぜあわせる
- ごはんを2等分し、半分は1と混ぜ合わせ(C)、残り半分は塩を加える(D)
- (C)を4等分にし、それぞれラップで包みカレーパンマンの形に作る
- (D)を4等分にし、それぞれラップで包み食パンマンの形に作る
- それぞれマジックで顔を書いて完成

好きな絵を描いて下さい



お弁当企画

しいたけの肉詰め
(アンパンマン風)



南瓜の洋風煮と
ヤングコーン炒め



切干大根サラダ



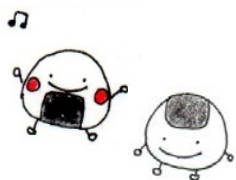
ラップおにぎり

お弁当グッズ

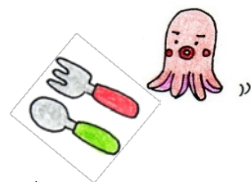


今回のメニュー

- ☆ラップおにぎり
- ☆しいたけの肉詰め(アンパンマン風)
- ☆南瓜の洋風煮とヤングコーン炒め
- ☆切干大根サラダ



お弁当作りのポイント



😊 バランス良く入れるポイント

* 主食とおかずは1:1

おかずは主菜 + 副菜2品が目安

(1品は果物やフクトフトなどでもOK)

* 赤、黄、緑、白、黒色を取り入れる

赤(トマト、ハム、人参、赤ピーマン、梅干し、鮭)

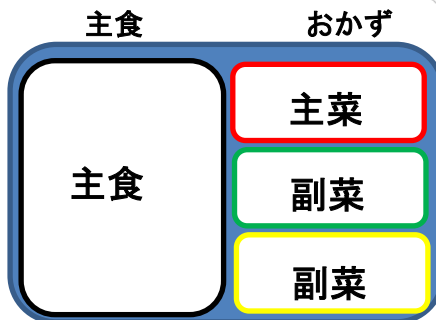
黄(南瓜、コーン、カレー粉、沢庵)

緑(青菜、ブロッコリー、ピーマン、枝豆、青のり粉)

白(ご飯、大豆製品、じゃが芋、山芋、白身魚)

黒(ひじき、のり、黒ごま、しめじ)

これらの色を取り入れることで様々な食品を取り入れられ、栄養バランスも自然と良くなります



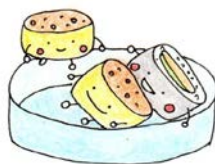
ピックやバラン、カラフルなシリコンカップ、キャラクターラップなどの活用するとさらに彩り良く飾れます♪

😊 詰め方のポイント

① 始めにご飯をつめる。対角に詰めるのもOK

② 主菜を詰める

③ 隙間を埋めながら副菜を詰める



😊 いたみにくくするポイント

① 清潔な環境で作る

② 水気をできるだけ残さない

…余分な水分は雑菌が増えやすくなる原因です。生野菜はペーパータオルで水気をふいてから詰めましょう。おかずは汁気がなくなるまで煮詰めたい片栗粉でとろみをつけましょう

③ 殺菌効果のある食材を取り入れる

…青しそや生姜、梅干し、カレー粉、酢などは味のアクセントになるほか、殺菌作用もあるためおすすめです

④ 冷ましてからふたをし、できるだけ温度を上げない

…温かいままふたをすると水滴がたまり雑菌が増えるばかりかおいしさも損ねてしまいます

…凍らせたゼリーをお弁当の中に一緒につめたい(お昼には食べ頃に $\geq \nabla \leq$)

または保冷剤の活用を!



↑ ソース入れ



キャラクターラップ



↑ 車の型どり



↑ キャラクターのピック



↑ レタス柄のバラン