

大手前大学/Happy morning

『楽しみなおにぎり朝ごはん』

- a. コンセプト:子どもの欠食0%を達成することを考え、成長期にある小学5年生～6年生を対象に、食べるが楽しくなるおぎり朝ごはんを考えました。食欲そそる梅かつとツナマヨのおにぎり、栄養満点のほうれん草のチーズオムレツです。
- b. 食材選びや調理上で工夫したこと
主食のおにぎりだけでなく、主菜のオムレツにほうれん草を加えて、美味しく野菜を取れるようにしました。栄養面と色どりを工夫しました。また、朝の忙しい中で洗い物ができるだけ少なくなるように考えました。
- c. ◎ほうれん草(兵庫県産)
- d. 作成時間: 60分



<レシピ>

・ツナマヨおにぎり

「材料」めし 85g

ツナ缶 25g マヨネーズ 4g
のり 0.5g

- ① ごはんを炊いている間に材料を準備しておく
- ② ツナとマヨネーズを混ぜる
- ③ ごはんが炊けたら、お茶碗にラップを敷いてご飯よそう
- ④ ②が真ん中に入るように包んで握る
- ⑤ 食べる時に海苔を巻く

・梅かつおおにぎり

「材料」めし 75g

梅干 7g かつお節 3g

- ① ごはんを炊いている間に材料を準備しておく
- ② 梅干は種を取り、包丁で細かくたたか、ほぐしておく
- ③ ごはんが炊けたら、ボウルに②の梅肉、かつお節、ごはんを入れよく混ぜる
- ④お茶碗にラップを敷いてご飯よそう
- ⑤ ラップに包んで握る

・ほうれん草のチーズオムレツ

「材料」

ほうれん草	75g	チーズ	10g
牛乳	10g	こしょう	0.1g
塩	0.3g	無塩バター	5g

- ①フライパンに水を入れてガスコンロでお湯を沸かす。洗ったほうれん草を軸の方から家れて、約1分茹でる。
- ②ほうれん草をボールの水にさらす。水を軽くしぼり、3cm幅に切る。
- ③卵をとき、ほうれん草・牛乳・塩・こしょうを入れよく混ぜる
- ④①のフライパンを水でゆすいで、水気を飛ばして温まったらバターをひいてコンロで中火にかける。
- ③をいれて菜箸で混ぜ、半熟になるまで加熱する。
- ⑤②とチーズを真ん中に乗せ、折りたたむように形を整える。

