

スポーツジュニア弁当レシピ

このお弁当は運動部に所属している女子中学生を対象にしています。体が大きく成長し、成熟していくうちに激しい運動をしているため、一生のうちで多くのエネルギーやミネラルを必要とする時期です。特に乳製品、小魚類、大豆製品、青菜などカルシウムを多く含む食品に、肉類など鉄を多く含む食品を組み合わせています。女の子に喜ばれるデザートとして、寒天を使ったミルクかんを組み合わせています。



献立名

しらすご飯

鶏肉の竜田揚げ野菜あんかけ

マカロニグラタン

大根の中華漬け

小松菜と厚揚げのオイスターソース炒め

ミルクかん

主食2つ(SV)

副菜2つ(SV)

主菜2つ(SV)

牛乳・乳製品
0.5つ(SV)

果物
(SV)

1食分の弁当栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|------|-------|
| 817kcal | 26.3g | 26.1g | 261mg | 3.6g | 3.0g |

鶏肉の竜田揚げ野菜あんかけ

<材料> 2人分

| | | |
|----------------|---|---------------|
| 鶏肉 (30g) …… 4個 | A | しょうゆ …… 小さじ1 |
| 片栗粉 …… 大さじ1 | | みりん …… 小さじ1 |
| 揚げ油 …… 適量 | B | しょうゆ …… 小さじ1 |
| 蓮根 …… 20g | | みりん …… 小さじ1/2 |
| チンゲン菜 …… 20g | | 砂糖 …… 小さじ1 |
| 玉葱 …… 20g | | だし …… 40cc |
| 人参 …… 6g | | |
| 片栗粉 …… 小さじ1強 | | |
| 水 …… 適量 | | |
| サニーレタス …… 1枚 | | |

<作り方>

- 鶏肉は1個30g位にそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- 蓮根はいちょう切りにする。玉葱、人参は千切りにする。チンゲン菜は2cm位の食べやすい大きさに切る。
- 鍋にBを入れ、そこに蓮根、人参、玉葱の順に加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、チンゲン菜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②の竜田揚げの上に④をかける。
- サニーレタスを敷き⑥を盛り付ける。

小松菜と厚揚げのオイスターソース炒め

<材料> 2人分

| | | |
|-------------|---|------------------|
| 厚揚げ …… 60g | A | 中華コンソメ …… 0.4g |
| 小松菜 …… 80g | | しょうゆ …… 小さじ1 |
| 玉葱 …… 40g | | オイスターソース …… 小さじ1 |
| ピーマン …… 6g | | 砂糖 …… 大さじ1/2 |
| 赤ピーマン …… 4g | | 塩・こしょう …… 少々 |
| 黄ピーマン …… 4g | | |
| 油 …… 小さじ1弱 | | |

<作り方>

- 厚揚げは熱湯をかけ油抜きし、1cm幅の拍子切りにする。小松菜は2cm位の長さに切る。玉葱は1cm幅のくし切りにする。ピーマンはそれぞれに縦半分に切り種をとって5mm幅位に切る。
- フライパンを熱し油をひき、玉葱、ピーマン、小松菜の順に炒め、火が通ったら厚揚げを加える。
- ②にAを入れ、味を見て塩・こしょうを加える。