

調理学実習Ⅱの授業では、「海水浴」をテーマに行楽弁当を作りました。

行楽弁当は、まず個人で献立を作成し、各班で話し合い最終的な献立を決めていきます。

献立は夏のお弁当の為、旬の食材も使用し食中毒対策にも気を配り、栄養や味のバランスなどを考えながら作成しました。

それでは、各班のお弁当をご紹介します。

1班 『nico nico 弁当』



- ・ 俵おにぎり(梅・焼きおにぎり・オムライス)
- ・ ねぎ塩チキン
- ・ タコさんウィンナー(レモン味)
- ・ にんじんしりしり
- ・ アスパラベーコン
- ・ ミニトマト、枝豆
- ・ うさぎリンゴ、キウイ

2班 『海水浴に持っていきたくなる弁当』



- ・ごましのおにぎり
- ・唐揚げ、エビフライ、卵焼き
- ・タコさんウィンナー
- ・キャロットラペ
- ・アスパラとコーンのカレー炒め
- ・ブロッコリーのハニーマスタード和え
- ・ミニトマト
- ・パイナップル、アメリカンチェリー

3班 『夏の栄養満点カラフル弁当』



- ・肉巻きおにぎり、のり巻きおにぎり
- ・酢れんこん
- ・ゴーヤと卵のマヨサラダ
- ・タラのカレー炒め
- ・茹でトウモロコシ
- ・ミニトマト、レタス
- ・ぶどう、ミント

4班 『夏バテ防止！キャラ弁当』



- ・ のり巻き
- ・ 大葉と梅の豚巻き
- ・ タコさんウィンナー
- ・ ポテトサラダ
- ・ きんぴらごぼう
- ・ オクラのカツオ和え
- ・ ねじ梅、ミニトマト、いんげん
- ・ オレンジ、デラウェア

5班 『彩り おいなりさん弁当』



- ・おいなりさんとおむすび
- ・白身魚のハーブ蒸し
- ・トマトとズッキーニのハム巻き
- ・玉葱と小松菜と油揚げの煮物
- ・コーンとジャガイモの卵炒めと
ブロッコリーのチーズのせ
- ・たこさんかにさんウィンナー
- ・パイナップルとベリーミックスゼリー

作ったお弁当は、先生方に献立とメッセージを添えてお渡し、試食後の感想を頂きました！



試食後、先生方からは「開けた瞬間から、嬉しくてニコニコしながら頂きました。」「夏らしく、味ははっきりと付いていて、どれも食べ応えがありました。」「味わいのみならず、夏の思い出を想起する時間を頂けました。」「ミントが添えてあるのが涼しげで素敵」等の感想があり、とても喜んで頂けたようです。

今回の実習により、献立を一から作成し、班と協力しながら見た目や味の大切さや、栄養バランスを考えながら作る大変さを普段の実習以上に実感できたのではないのでしょうか。

自分たちだけでなく、誰かに食べてもらい感想を頂けたことで今後活かせる良い経験になったと思います。