



運動会のお弁当人気メニュー



令和2年度に行事食アンケートで聞いた、運動会のお弁当のおすすめメニューを紹介します！

No.1

からあげ

No.2

そうめん

No.3

卵焼き

工夫・アレンジメニュー

- ・おにぎらず
- ・肉巻きおにぎり
- ・ちらし寿司の海苔巻き
- ・いなりそば
- ・ミニアメリカンドッグ
- ・ロールサンドウィッチ
- ・たこさんウインナーにパスタではちまきを巻く
- ・うずらの卵を紅しょうが漬にして紅白にする

人気第1位のからあげ❤️ 1口大に切った鶏もも肉を、しょうゆ、酒、しょうがチューブ、にんにくチューブに30分ほど漬けて、水気をふきとり片栗粉をまぶして揚げるだけ🎵

ゆでたアスパラをベーコンで巻き、フライパンで焼いたアスパラベーコンも人気🎵

ちくわにゆでたオクラ、細長く切ったチーズ、きゅうりを入れるだけ🎵



副菜におススメ！にんじんしりしり
千切りにしたにんじんと石づきを切って3等分に切ったえのきを油で炒め、塩、白だし、しょうゆで味付けし、卵とかつお節を入れてさっと炒めるだけ🎵

人気第2位のそうめん✨ ゆでたそうめんを1口分づつフォークでくると巻いて、トッピングにおくらやトマト、ハムやきゅうりをのせたら完成❤️ 麺つゆはペットボトルに入れて、半分凍らせていったら、お昼頃にはちょうど食べ頃になります🎵

ボリューム満点の肉巻きおにぎりやおにぎらず、暑い日でもさっぱりと食べられる冷たいそうめんやそばが人気でした。たくさん動く運動会ではエネルギー源となる主食は必須ですので、お子さんが進んで食べられるようなものを入れてあげてくださいね。

また、一口サイズで簡単に食べられるメニューも人気でした。丸いウインナーにホットケーキミックスで作った生地をつけてミニアメリカンドッグにするといった工夫メニューもありました。運動会のお弁当で不足しやすい野菜も、アスパラベーコンやちくわきゅうりなど「ぱくっ」と食べやすいメニューが人気でした。また、サンドウィッチやおにぎらずであれば自然に野菜が食べられますね。ブロッコリーやトマトなどのカラフルな野菜を入れると彩りもバランスも良くなります。



具沢山おにぎらずも人気です🎵